



gil

길

good in life

동국대학교의료원
MAGAZINE

2020 Spring vol.22



getty images bank

good
in
life

길 — gil

길이 있어 걷습니다.
바람 가듯, 구름 흐르듯 끝 모를 길을
오늘 하루도 길을 따라, 길과 더불어
참 많이도 걸었습니다.

삶은 길입니다.
걷다가 힘겨우면 잠시 쉬어가기도 하지만
그래도 멈추지 않고 걸어야 합니다.

참 열심히 살았습니다.
비가 오는 날엔 우산이 되어 주고
햇살 따가운 날엔 그늘이 되어 주었습니다.
우연이든 인연이든 길에서 만난 모든 이들에게 말합니다.
이만하면 되었다고 위로해 봅니다.

많은 이들과 함께 걷고 있다고 생각했습니다.
그런데 한 모퉁이를 돌아서보면.
어느새인가 우두커니 혼자일 때가 있습니다.

때로는 뒷걸음질로 걸으며 지나온 길을 돌아봅니다.
앞서 걸어온 발자국들이 문득 외롭습니다.
지금까지 걸어 온 길 마디마디의 모든 기억들은
생생하기도 하고, 어렴풋하기도 합니다.
어떤 순간은 짧았고, 어떤 순간은 길었고
어떤 날은 흐렸고, 어떤 날은 눈부셨지만
그 모든 순간과 날들이 '내 길'이었습니다.

눈물 나게 보고 싶은 사람이 있으신가요?
생각만 해도 가슴 설레는 사람이 있으신가요?
바라만 봐도 미소 짓게 하는 사람이 있으신가요?

그런 이들과 함께 걸으면 좋겠습니다.
'길(gil)'도 그런 '길벗'이면 좋겠습니다.
열심히 살아 온 당신에게 좋은 일만 가득하면 좋겠습니다.
당신을 응원합니다!

글 대외협력홍보팀장 한 명 우

Intro	06	흡연, 아직도 선택이라고 생각하시나요?
Medical Theme 1	08	폐암, 그래도 피우시겠습니까?
Medical Theme 2	09	후두암, 그래도 피우시겠습니까?
Medical Theme 3	10	뇌졸중, 그래도 피우시겠습니까?
Medical Theme 4	11	비뇨기계암, 그래도 피우시겠습니까?
Medical Theme 5	12	자궁경부암, 그래도 피우시겠습니까?
Medical Theme 6	13	안과질환, 그래도 피우시겠습니까?
Medical Theme 7	14	금연실천
Korean Medicine	18	담배 대신 놀기
Memoirs	20	치유를 향한 긴 터널
Happy Story	24	행복으로 가는 길
Food	28	온 몸으로 스며드는 자연의 기운, 봄나물 구절판
Travel	30	벚꽃 엔딩을 즐길 수 있는 서산 개심사
Photo Story	34	환우와 함께 24시, 62병동
Introduction	36	의료진 소개
News	40	DUMC News
Together	44	기부금 안내



getty images bank

흡연, 아직도 선택이라고 생각하시나요?

흡연으로 인한 니코틴 중독은 약물 중독의 일종으로
모든 질병의 원인이 됩니다.
(국제질병분류 기준)



그림 출처 : 보건복지부 / 국가금연지원센터

올해 꼭 ‘독종’ 되세요

할머니는 잠자리에서 일어나시면 담배부터 찾으셨지요. 새벽이어도 예외는 아니었어요. 어린 손주가 잔기침을 하며 잠에서 깰라치면 서둘러 담뱃불을 껐지요. 귀한 손주에게 행여 갈까, 담배연기를 손사래로 쫓으면서요.

할머니와는 10년 좀 넘게 한 방을 썼나봐요. 엄마는 할머니가 방에서 담배 피우시는 걸 못마땅해 하셨지만, 그렇다고 따로 내줄 방은 없었지요. 어느샌가 전 아침잠을 깨우는 담배연기에 익숙해졌고요. 콧속을 찌르는 연기가 싫을 땐 잠시 숨을 참으면서요.

할머니는 할아버지 권유로 담배를 배웠었어요. 심한 치통으로 밤마다 끄끙 앓는 할머니에게 담배를 건넸다지요. 형편상 병원엔 못 가고, 담배에 의지해 치통을 잊곤 했다지요. 지금에야 기겁할 일 같지만, 그런 시절도 있었지요. 실제로 담배가 문명세계와 처음 만난 16세기엔 ‘만병통치약’으로 처방되기도 했단니까요. 그야말로 ‘호랑이 담배 피우던’ 시절 이야기이긴 합니다만.

흡연 못잖은 간접흡연의 폐해를 그때 알았더라면 할머니가 손주 옆에서 그렇게 편히 담배를 피우진 못하셨겠지요. 그러면 담배를 끊으셨을까. 그건 고개가 가웃거려집니다. 할머니는 돌아가실 때까지 담배를 끊지 못하셨거든요.

‘담배 끊은 사람과는 상종 마라.’ 웬만큼 독하지 않고는 금연이 어렵다는 뜻이지요. 하지만 4000종 이상의 독성화학물질과 60종 이상의 발암물질이 들어있는 ‘독한’ 담배를 끊자면 당연히 ‘독종’이 돼야 하지 않을까요. 담배는 백해무익하지요. 그걸 모를 리 없지요. 그럼에도 담배의 유혹을 뿌리치지 못하는 건 의지가 약해서가 아니라 심하게 중독됐기 때문이랍니다. 의학계는 흡연을 ‘니코틴 중독’으로 진단하지요. 니코틴의 중독성은 상상 이상이랍니다. 폐암, 뇌졸중, 후두암, 방광암 등 치명적인 질병의 원인인 줄 알면서도 쉽게 빠져나올 수 없는 덫에 걸린 것이지요. 그러니 의지만으로는 어려울 수 밖에도. 올해는 금연 의지를 실현시켜줄 전문적인 치료법을 찾는 건 어떨까요. 니코틴 중독에서 벗어나는 ‘진짜 독종’이 되는 방법들을요.

흡연으로 인한 질병



폐암
그래도 피우시겠습니까?



동국대학교일산병원
호흡기내과
윤영순 교수
전문진료분야
급·만성 호흡기질환,
폐렴, 결핵,
폐암

• 폐암에서 흡연의 위험

- 1 흡연은 폐암의 주된 위험 인자입니다. 담배를 전혀 피지 않는 사람에 비해 담배를 피는 사람에게서 폐암 발생률은 10배 이상 높습니다.
하루에 피는 담배의 양은 폐암 사망률의 위험인자와 관련이 깊습니다.
- 2 대규모 유전체 연구에서 담배 15개피마다 1개의 유전자 돌연변이가 일어나는 것으로 알려져 있습니다.
- 3 폐암 경구 항암제에 반응을 잘 하는 돌연변이의 발현율은 흡연자에서 낮고 이로 인해 폐암 경구항암제의 효과가 떨어집니다. 또한 항암제의 대사를 변화시켜 독성을 증가시키고 치료 효과를 떨어뜨릴 수 있습니다.
- 4 흡연은 폐암 환자의 수술의 합병증을 증가시켜 수술의 위험성을 높입니다.

• 폐암에서 금연의 이익

- 1 금연을 하게 되면 폐암의 위험성은 낮아집니다.
금연을 한 사람은 전혀 담배를 피우지 않은 사람에 비해 여전히 폐암 발생률이 높지만 흡연을 계속한 경우에 비하면 훨씬 낮아서 10년 폐암 사망율을 30~50% 까지 낮출 수 있습니다.
- 2 담배를 끊었던 기간이 길수록 위험도는 낮아집니다.
특히 중년전에 금연을 하는 것이 담배에 의한 폐암 위험률을 90% 이상 줄일 수 있습니다.
- 3 금연은 이미 폐암으로 진단된 환자에서도 유용합니다.
금연이 폐암환자에서 전체 생존율을 향상 시킵니다.
또한 치료의 부작용을 줄이며 삶의 질의 향상을 가져옵니다.



흡연으로 인한 질병



후두암
그래도 피우시겠습니까?



동국대학교일산병원
이비인후과
김보해 교수
전문진료분야
두경부암, 갑상선암, 구강인두질환,
성대마비, 음성질환(갑상선 클리닉,
음성질환 클리닉) 및 축농증



• 달콤한 흡연의 유혹, 내 목소리를 위협하다!

후두는 목의 중앙에 위치하는 구조물로 호흡을 할 때 코와 입을 통해 흡인된 공기가 폐로 전달되는 과정에서 문지기 역할을 하며, 발성과 삼킴 과정에서도 필수적인 구조물입니다.
담배 연기에 포함된 발암 물질에 지속적으로 노출될 경우 세포의 정상적인 손상 회복 기능이 저하되고 결국 암세포로 변하게 됩니다. 흡연을 할 때 발암 물질을 함유하는 연기는 필연적으로 후두를 거쳐 폐로 가기 때문에 흡연은 음주와 더불어 가장 잘 알려진 후두암 유발 요인입니다.
많은 흡연자들이 단순하게 감기로 목소리가 변했다며 외래를 방문하지만 후두암을 진단받게 되면 매우 놀라고 흡연 사실을 후회합니다.

• 그렇다면 흡연이 후두암의 발생에 어느 정도 영향을 미칠까요?

실제로 후두암이 진단되는 환자 중 90% 이상은 흡연자입니다. 후두암은 40대부터 주로 발생하기 시작하며 50대에는 발생 빈도가 매우 증가하는데 이는 후두암 발생 위험도가 누적 흡연량과 흡연기간과 비례하기 때문입니다.
과거에는 남성 흡연자 수가 여성에 비해 절대적으로 많았기 때문에 남성에서 여성에 비해 10배 이상 높은 빈도로 후두암이 진단되었습니다. 최근 여성 흡연자의 수가 증가하면서 여성에서도 후두암이 진단되는 경우가 많은데 이를 통하여 후두암과 흡연과의 연관성을 다시 한번 알 수 있습니다. 물론 간접 흡연의 위험성은 굳이 설명할 필요도 없을 것입니다.

• 그렇다면 손에 담배를 쥐고 있는 나는 이미 늦은 걸까요?

아닙니다. 다행히 금연 후 6년이 지나면 후두암의 발병 위험도가 두드러지게 감소하기 시작하며 15년이 지나면 후두암의 발생 위험도가 비흡연자와 비슷해 집니다. 따라서 지금이 가장 금연을 시작하기 적절한 시기입니다. 또한 흡연을 하는 분이라도 후두암을 초기에 진단 받으면 치료 결과는 매우 좋습니다. 따라서 본인의 목소리에 관심을 가지고 2주 이상 음성변화가 지속되는 경우 이비인후과에 방문하여 후두경 검사를 받아보는 것을 권유 드립니다.

흡연으로 인한 질병



뇌졸중

그래도 피우시겠습니까?



동국대학교일산병원
신경과
정상욱 교수
전문진료분야
뇌졸중(중풍), 뇌혈관질환,
두통, 어지러움증, 수면장애,
기억장애, 뇌졸중클리닉

뇌졸중은 혈관이 막히는 뇌경색, 혈관이 터지는 뇌출혈로 구분되며 고령자에서 발생이 증가하는 질병입니다. 단일질환으로 사망률이 가장 높고 후유증으로 장애를 남겨 반드시 예방이 필요한 질환입니다.

뇌졸중의 증상은 손상된 뇌의 해당 기능이 상실되면서 다양하게 나타날 수 있으며, 특히 뇌혈관이 막히거나 터지면서 발생하기 때문에 갑자기 나타나는 것이 특징입니다. 뇌졸중을 빨리 발견하기 위해서는 초기 증상을 알아야 하는데, 대표적인 초기 증상으로는 두통과 구토, 어지럼증, 한쪽 시야장애, 걸음걸이 이상, 감각 이상 등이 있으며, 발생 부위에 따라 운동 장애나 감각 장애, 신경마비, 언어 장애, 보행 장애 등의 돌이킬 수 없는 증상을 불러 옵니다.

뇌졸중 발생을 증가시키는 위험인자로는 고혈압, 당뇨, 심장질환, 고지혈증, 흡연 등이 있습니다.

이렇게 무서운 뇌졸중의 위험을 높이는 중요한 원인 중 하나가 ‘흡연’일 수 있다는 사실!

• 흡연은 뇌졸중에 어떤 영향을 주는 걸까요?

흡연은 동맥경화를 일으키고 혈액응고장애를 일으켜 뇌졸중의 발생을 증가 시킵니다. 또한 심장을 자극하여 부정맥(불규칙한 심장박동)을 일으킬 수 있습니다. 담배를 피우는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 1.5~3배 뇌졸중의 위험도가 증가합니다.

흡연은 뇌경색과 뇌출혈을 모두 증가 시키지만 주로 뇌경색의 위험인자가 됩니다. 담배를 많이 피우면 뇌졸중의 발생위험은 더 증가합니다.

고혈압, 당뇨, 심장병 등의 위험인자가 있는 사람에게 흡연은 뇌혈관 손상을 더 일으키는 요소가 됩니다.

따라서 이러한 위험인자가 있는 사람은 반드시 금연 하여야 합니다.

뇌졸중은 발병률이 높기 때문에 사전에 위험을 줄일 수 있도록 예방과 관리가 필요합니다.

흡연이 뇌졸중의 위험성을 높이는 만큼, 금연은 위험을 감소시킬 수 있습니다.

이번 기회에 과감한 금연 실천으로 건강한 삶으로 바뀌 보세요!



흡연으로 인한 질병



비뇨기계암

그래도 피우시겠습니까?



동국대학교일산병원
비뇨의학과
이정우 교수
전문진료분야
비뇨기계암, 요로결석(최소침습 신장결석 및
내시경수술), 전립선질환, 배뇨장애 (요실금),
남성과학 (남성갱년기), 정계정맥류, 정관복원술

• 흡연의 위험

▶ 신장암

흡연은 신장암의 발생과 밀접한 연관성이 있는 것으로 알려져 있습니다. 여러 연구들에 의하면 과거에 흡연을 했거나 현재에 흡연을 하는 사람은 비흡연자에 비해 신장암의 위험도가 증가하고 진행된 상태로 진단되며 생존율이 또한 낮습니다. 흡연량과 신장암 발생은 용량-반응관계를 보여 흡연의 정도에 따라 위험도가 1.5~2.5배 높아지는데 하루에 한 갑 이상을 피우는 남자흡연자의 경우 2.03배, 여자흡연자의 경우는 1.58배의 위험도가 증가합니다. 대략 남자의 경우 20~30%, 여자의 경우 10~20%의 신장암이 흡연에 의한 것으로 추정됩니다. 금연을 하고 10~15년이 지나면 위험도가 15~30% 감소합니다.

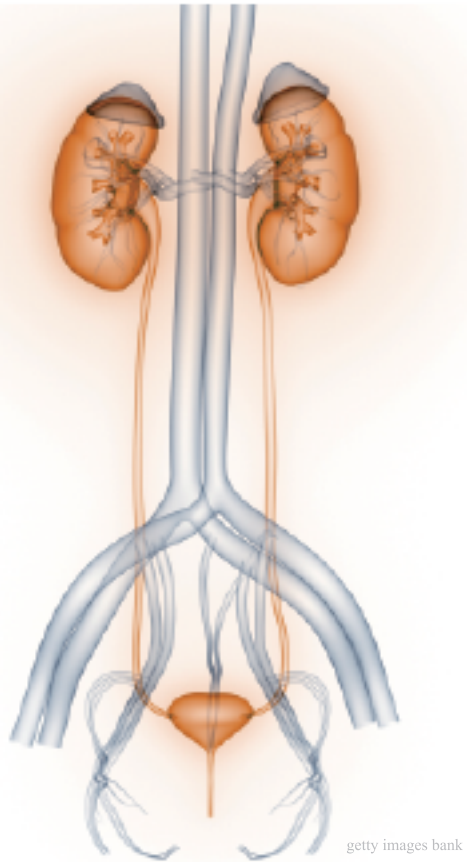
▶ 요로상피암 (방광암, 신우요관암)

소변은 신장에서 만들어져 신우, 요관, 방광을 통해 이동 배출됩니다. 소변이 이동 배출되는 신우, 요관, 방광으로 이어지는 요집합계의 점막은 요로상피로 구성되어 소변과 접촉합니다. 여기에서 생기는 암은 대부분 요로상피암종으로 임상 특성과 암이 생기는 과정이 동일합니다.

요로상피암의 원인들 중 흡연은 가장 중요한 단일 위험인자로 2~10배 위험성을 증가시키며, 방광암 환자의 25~60%가 흡연자입니다. 예를 들어, 담배 연기의 4-aminobiphenyl 같은 방향성 아민은 요로상피암 발생과 매우 밀접한 관련이 있습니다.

• 금연의 이익

국가암등록사업에 의하면 방광암은 우리나라 인구 10만 명당 남성에서 7.76명, 여성에서 1.19명이 발생하고, 신장암은 10.9명이 발생하고 있습니다. 조기에 진단하면 좋은 치료 성적을 기대할 수 있지만, 조금만 전이되어 진행하면 완치되는 경우는 매우 드문 질환입니다. 신장암과 요로상피암의 가장 중요한 위험인자는 흡연입니다. 그래도 담배 피우시겠습니까?



흡연으로 인한 질병



자궁경부암
그래도 피우시겠습니까?



동국대학교경주병원 산부인과
심재철 교수
전문진료분야
부인종양,
보완통합의학,
복강경수술



자궁경부암은 인유두종바이러스 감염에 의해 발생하며 예방접종이 국가적 예방사업의 하나로 자리매김하게 되었습니다.
고위험 인유두종바이러스는 종류가 15~20종이며 가임연령에서의 유병률도 높은 편입니다. 그러나 인유두종바이러스에 대한 높은 경계심과 활발한 예방활동에 비해 흡연이 자궁경부암과 밀접한 관계가 있다는 사실은 일반인들에게는 아직 많이 알려져 있지 않은 것 같습니다.
자궁경부암 발병률이 비흡연자에 비해 흡연자가 3.4배, 간접흡연자(하루 3시간 이상)가 3배 높다고 보고된 바 있습니다.

자궁경부암은 인유두종바이러스가 주범이라면 흡연은 공범중의 하나로 간주되고 있습니다. 다시 말하면 인유두종바이러스의 특정 유형은 담배의 발암화학물질들과 반응하여 암으로 발전할 가능성이 높다는 것을 의미합니다.

흡연과 자궁경부암 발생의 연관성은 여러 가지 가능한 기전으로 설명되고 있습니다.

- 담배는 면역체계를 약화시켜 인유두종바이러스에 취약하게 되어 감염이 잘 됩니다.
- 감염된 바이러스와 싸울 면역세포를 감소시켜 바이러스 퇴치 기회를 상실케 합니다.
- 담배의 발암물질인 니코틴과 독성화학물질이 흡연여성의 자궁경부점액에서 발견되며 이 성분들이 정상자궁경부세포의 유전자를 손상하고, 손상된 유전자를 가진 세포는 인유두종바이러스가 망가뜨려놓은 세포를 복구할 능력을 잃어 자궁경부암 발생에 관여한다고 알려져 있습니다.

흡연은 자궁경부암 발생뿐만 아니라 치료결과와 예후에도 영향을 미칩니다.
2018년 미국임상암학회 보고에 의하면 방사선요법으로 자궁경부암 치료를 마친 환자들에서 비흡연자에 비해 흡연자들의 재발률과 사망률이 4배이상이었으며 흡연력이 길고 많을수록 비례하여 증가하였습니다.
자궁경부암은 암발생 이전 예방이 가능하고 설사 암에 걸렸더라도 치료기법의 발달로 완치율이 가장 높은 암중의 하나입니다. 만약 고위험 인유두종바이러스 보균자라면 금연을 하고 간접흡연의 기회를 줄임으로서 자궁경부암의 발병을 줄일수 있습니다. 또한 자궁경부암으로 치료중인 환자도 담배를 줄이려는 노력과 더 나아가 금연의 실천을 전문가들의 도움을 받아 반드시 실행에 옮김으로써 암 완치와 더불어 흡연으로 인한 다른 만성질환들도 덩으로 예방하여 건강한 삶을 누리시길 바랍니다.

흡연으로 인한 질병



안과질환
그래도 피우시겠습니까?



동국대학교경주병원 안과
조순영 교수
전문진료분야
녹내장, 사시, 소아안과,
신경안과, 백내장,
녹내장 클리닉

• **흡연을 하면 백내장의 발생위험이 3배 증가합니다.**
백내장과 흡연 사이에는 원인 결과의 상관관계가 있습니다. 비록 백내장으로 인한 시력 저하는 백내장 수술을 함으로써 해결될 수 있지만 흡연은 백내장으로 인한 시력 저하를 앞당기므로 흡연을 하지 않는 편이 좋습니다.

• **흡연을 하면 습성황반변성의 발생위험이 증가합니다.**
습성황반변성과 흡연 사이에 원인 결과의 상관관계가 있습니다. 습성황반변성은 전세계 실명의 주요 원인질환이며 중심 시력의 비가역적인 저하를 유발합니다. 유리체강내 항내피세포성장인자 주사로 인하여 습성황반변성도 초기에 발견하는 경우 치료를 하고 있지만 원래의 시력으로 되돌아 가는 경우는 드물며 적극적인 치료를 하더라도 서서히 진행되는 경우도 있어 금연을 통하여 위험을 줄이는 것이 더욱 바람직합니다.

• **흡연을 하면 갑상선안병증의 위험이 증가합니다.**
갑상선안병증이 발생하게 되면 눈근육이 비대해지면서 안와내 공간이 협소해 짐에 따라 안구돌출이 일어납니다. 안구돌출로 인하여 눈꺼풀은 뒤로 당겨지게 되고 안구건조증이 발생하기 쉬운 상태가 되며 결막이 충혈되고 물체가 두 개로 보이는 복시나 사시가 발생할 수 있습니다. 더 진행되면 시신경이 눌려서 시력이 저하되기도 합니다. 시신경이 눌리거나 안구돌출로 인하여 각막 손상이 심해지면 안와감압술의 시행이 필요합니다.

• **흡연을 하면 당뇨병망막병증, 안구건조증, 콘택트렌즈연관각막염의 위험을 증가시킵니다.**
당뇨망막병증은 습성황반변성, 백내장, 녹내장과 함께 실명의 주요 원인입니다. 실명을 유발하지는 않지만 일상생활에서 안구 이물감을 느끼게 되어 삶의 질을 저하시키는 안구건조증의 위험도 증가합니다.

• **흡연을 하면 안구허혈질환의 발생위험이 증가합니다.**
앞허혈신경병증과 같이 급성으로 시력을 저하시키는 질환이 발생할 수 있습니다.

금연을 하면 실명에 이르는 안과질환의 발생을 줄일 수 있으며 시력을 유지하게 되어 삶의 질을 증가시킵니다.





금연실천

미국의 소설인 마크 트웨인은 “금연만큼 쉬운 일도 없다. 난 백번도 넘게 해봤으니까…”라고 말한 바 있습니다. 그만큼 금연은 실천하기 어렵습니다. 금연으로 인해 금단 증상이 생기고, 이로 인한 흡연에 대한 갈망은 재흡연을 유발하게 됩니다. 한 연구 결과에 따르면 흡연자들 중 70%는 담배를 끊을 의향이 있지만, 성공하는 확률은 단 2~3%에 그친다고 합니다. 금연을 결심했는데 미처도록 담배가 피우고 싶다면 어떻게 하시겠습니까? 지금 바로 금연을 실천해 보도록 합시다!

금연의 약물치료

오랜 기간 금연을 유지하기 위해서는 약물치료와 상담을 병행하는 것이 효과적입니다. 본인의 의지로 담배를 끊을 때 3~5%의 사람만이 1년 동안 금연을 유지한다고 합니다. 이처럼 담배의 중독성이 강한 이유는 담배에 포함된 니코틴이라는 물질 때문입니다. 일반적으로 나타나는 금단 증상(짜증, 분노, 불안, 집중력 저하 등)은 금연 후 2~4주에 가장 심하게 나타나고, 식욕 증가와 같은 증상은 2달까지도 지속될 수 있습니다. 이러한 금연 시 나타나는 금단 증상에 효과적으로 대처할 수 있으면 금연 성공률을 훨씬 높일 수 있습니다. 금연 치료에 사용되는 약물에는 니코틴 대체제, 부피로피온(bupropion), 바레니클린(varenicline)이 우선으로 추천됩니다.

금연 유지하기

금연 후에 재흡연을 하게 되는 주요 원인은 크게 금단 증상과 이로 인한 흡연 갈망(craving) 때문입니다. 따라서 금연을 오래 유지하기 위해서는 금연을 시작하기 전, 흔하게 나타나는 금단 증상들과 그에 대한 대처법을 미리 알아 두는 것이 중요합니다.

금단 증상 대처하기

담배에 함유된 니코틴 성분은 뇌의 보상회로를 자극하여 쾌감을 느끼게 합니다. 흡연으로 보상회로가 자극되면 뇌는 같은 행동을 하여 지속적인 쾌감을 느끼도록 하고, 이러한 반복이 ‘니코틴 중독’을 유발합니다. 이러한 니코틴 중독은 금연 후 금단 증상을 유발하고 신체적, 정신적 증상을 일으킵니다.

미국정신의학회에서 발간한 정신장애의 진단 및 통계 편람(DSM-5)의 금단 증상 진단기준에 따르면,

- ▶ 24시간 이내에 초조함, 욕구불만, 화냄
- ▶ 불안감
- ▶ 집중력 저하
- ▶ 식욕 증가
- ▶ 안절부절 못함
- ▶ 우울한 기분
- ▶ 불면

위의 증상 중 4가지 이상이 나타날 때 담배 금단 증상으로 진단할 수 있습니다. 이러한 증상들은 금연 후 1주 이내에 최고조에 이르고, 2~4주 동안 지속되며, 개인에 따라서는 수주에서 수개월 지속될 수 있습니다.

신경과민이나 불안, 우울, 두통 등의 증상이 있으면 심호흡하면서 긴장을 완화하기, 가벼운 산책이나 운동, 따뜻한 물로 샤워하기 등이 도움이 됩니다. 불면이나 피로감이 발생하는 경우가 있으므로 카페인이나 함유된 음료의 섭취를 줄이며, 무리한 일을 줄이고 적당한 휴식을 취하는 것이 좋습니다. 갈증이나 잇몸, 혀의 통증 등이 발생할 수도 있는데, 이 경우 물을 많이 마시고 껌을 씹거나 심호흡, 양치질하는 것이 도움이 됩니다.

흡연 갈망(craving) 다스리기

금단 증상의 완화를 위해서 니코틴 대체요법이나 금연 보조 약물을 사용하게 되는데, 대부분 이러한 니코틴 보조요법에 도 불구하고 금연 유지에 어려움을 느끼게 됩니다.

이는 흡연하는 습관이 아침 기상, 식사, 독서, TV 시청, 커피 등 여러 일상생활과 연결되어 흡연의 욕구를 다스리기가 쉽지 않기 때문입니다. 이러한 일상적인 활동과의 '연결고리'를 끊기' 위해서는 니코틴 대체요법 외에도 생활습관 변화, 정서적 지지 등이 필요합니다.

호주의 금연 가이드 라인에서는 금연 욕구를 다스리기 위한 방법으로 4D를 제안합니다.



Delay _ 욕구 지연하기

흡연 욕구는 실제 흡연을 하거나 하지 않거나 상관없이 몇 분이 지나면 사라질 것이기 때문에 이를 미리 인식하고 흡연 욕구가 생겼을 때 바로 반응하지 않고, 참는 것이 도움이 됩니다. 그냥 참을 수 없는 경우에는 무설탕 껌이나 신선한 채소, 해바라기 씨와 같은 간식을 준비하여 활용할 것을 권합니다.

Drink water _ 물마시기

시원한 물이 입속의 감각을 다르게 하여 흡연욕구를 가라앉히는 데 도움이 됩니다.

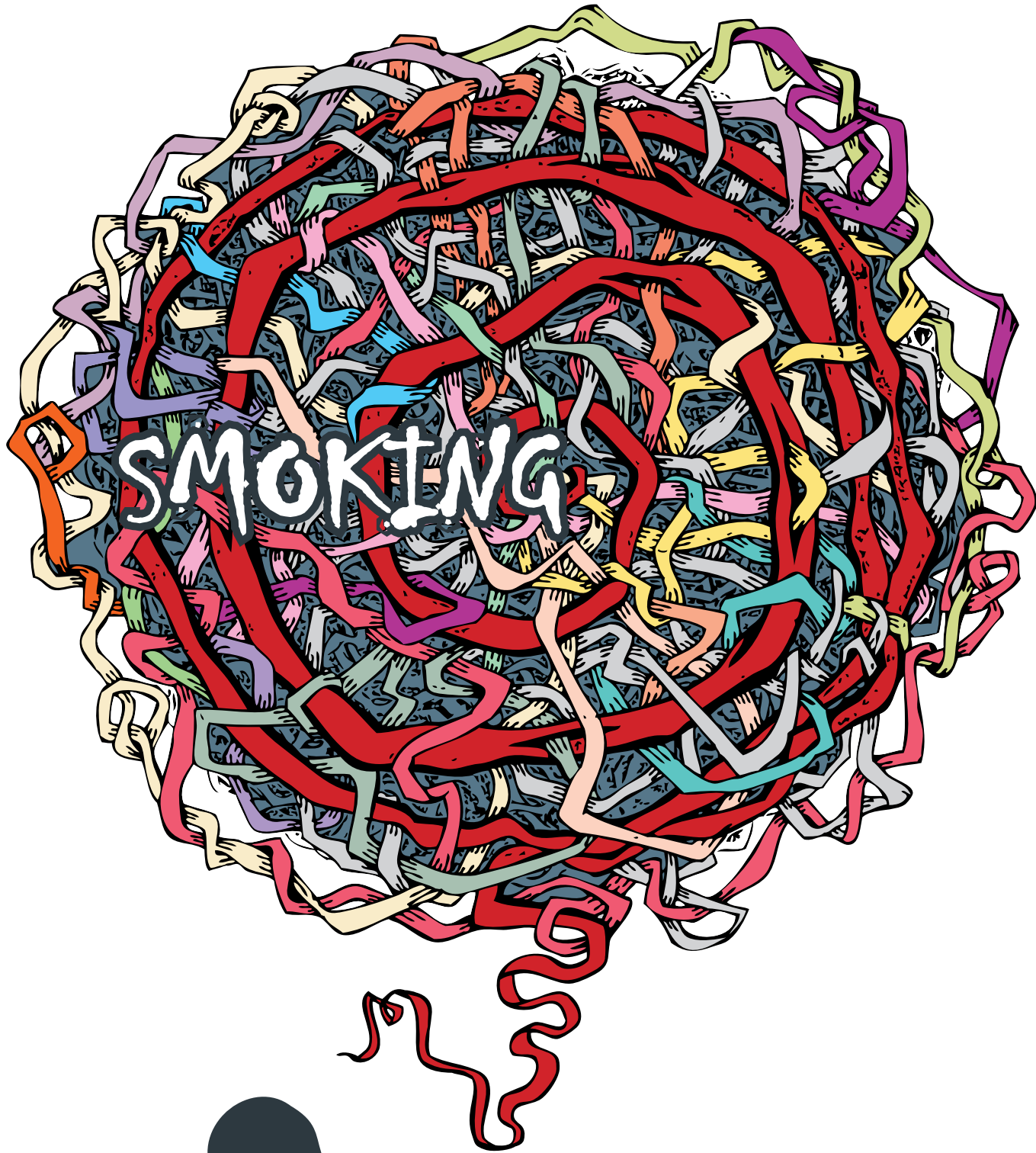
Do something different _ 주의 전환하기

흡연 욕구가 생겼을 때 다른 활동을 하여 주의를 전환하는 방법을 말합니다. 운동이나 가벼운 샤워, 좋아하는 취미 활동을 하는 것이 도움이 됩니다.

Deep breathing _ 심호흡하기

심호흡은 대부분의 흡연자가 연기를 깊숙이 들이마시는 습관을 대체하여 오히려 뇌에 더 많은 산소를 공급하면서 흡연 욕구와 금단 증상을 완화하는 아주 좋은 방법이 됩니다.

이와 함께 생활 속에서 마주치는 유혹을 피하기 위해 흡연 자리나 술자리는 피하고, 술이나 커피 대신 물이나 주스를 마시며, 가까운 거리는 걸어 다니는 등의 운동을 시작하여 건강한 생활습관을 만드는 것이 좋습니다.



스트레스 관리

재흡연을 하게 되는 또 다른 원인 중의 하나가 바로 스트레스입니다. 2018년 통계청 결과에 따르면, 흡연자 중 47.3%가 금연을 시도했으며 금연을 시도한 사람의 52.6%가 직장 및 가정에서 받는 스트레스 때문에 금연이 어렵다고 대답했습니다. 금연자들은 대부분 금단 증상으로 인해 스트레스가 유발되고, 흡연을 하면 심리적으로 안정이 되고 긴장이 완화되어 스트레스가 해소된다고 말합니다. 하지만 실제로 담배를 통한 심리적 안정은 일시적인 현상으로 지속적인 효과에 대한 근거가 없으며, 담배는 오히려 스트레스를 유발하는 물질에 해당합니다. 따라서 스트레스를 해소하고 관리할 수 있는 본인만의 적절한 방법을 찾아 금연을 유지하는 것이 중요합니다. 한가지 예로, 적절한 신체 활동은 스트레스를 감소시키는데 도움이 되므로 운동을 시작하거나 종교활동, 명상/이완 등의 개인에 맞는 방법을 찾아서 스트레스를 관리하는 것이 금연 유지에 도움이 됩니다.

건강한 식사하기

금연에 성공하기 위해서는 불규칙한 식사습관을 피하고, 건강하게 식사하는 것이 중요합니다. 채소, 과일, 잡곡 등을 충분히 섭취하고, 균형 잡힌 식사를 규칙적으로 하는 것이 좋습니다. 아침 기상 후 마시는 시원한 물 한잔이 담배 욕구를 해소하며, 커피보다는 카페인이 적은 차 종류를 마시고, 물을 충분히 마시는 것이 좋습니다. 자극적인 음식은 과식을 유발하고 식후 흡연 욕구를 증가시킬 수 있으므로 맵거나 기름진 음식을 피하는 것이 좋습니다. 체중 증가를 줄이기 위해 초콜릿, 사탕, 과자 등의 고열량 음식의 섭취는 제한하는 것이 좋습니다.

재흡연 대처법

금연 중에 실수로 담배 한 개비를 피우게 되는 경우에는, 어떻게 해야 할까요? 단번에 금연에 성공한다는 것은 쉬운 일이 아니므로, 한 번쯤 실수하였다고 해서 금연에 실패한 것으로 낙담할 필요는 없습니다. 하지만 한 개비의 실수가 재흡연을 하게 되는 원인이 될 수 있으므로 즉시 담배 태우는 것을 멈추고 담배를 버리고 흡연하던 장소를 피하는 것이 좋습니다. 그리고 금연에 방해가 되었던 상황과 기분을 파악하여 같은 상황이나 기분이 발생했을 때의 적절한 대처 방법을 미리 찾아 두는 것이 도움이 됩니다. 한번의 실수가 금연 실패가 아님을 기억하시고, 적절한 대처방법에 대한 계획을 세우는 것이 좋습니다.

자가 검진

30갑년(하루 평균 담배 소비량(단위: 갑)에 흡연 기간을 곱한 것) 이상의 흡연력이 있는 사람(금연자 혹은 현재 흡연자)은 저선량 흉부 CT 촬영을 하여 폐암에 대한 조기 진단을 하는 것이 좋습니다. 또한, 이전과 다른 기침, 객혈(혈액이나 혈액이 섞인 가래를 기침과 함께 배출하는 증상), 호흡곤란, 천명(숨을 쉴 때 좁아진 기관지를 따라 공기가 통과할 때 나는 특징적인 폐 호흡음), 흉부통증, 체중감소, 전신 피로 등의 변화가 있는 경우 즉시 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 좋습니다. 흡연자의 경우는 1년에 한 번 정도 정기적인 구강 검진을 받아 백반증(구강조직에 발생하는 백색 반점) 등과 같은 변화를 확인하여 구강암을 조기 진단하는 것이 좋습니다.



최동준 교수의 한방 건강

담배 대신 놀기

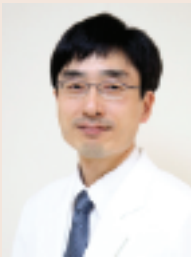
담배는 고대 마야인들이 종교의식에 이용하면서 시작된 것으로 알려져 있습니다. 서구로 담배가 전파된 것은 1492년 콜럼버스가 인도를 찾아 인도의 반대쪽으로 떠났다가 우연히 발견한 아메리카 대륙에서 담배를 알게 된 후 부터이구요. 우리나라에는 임진왜란 때 일본에서 고추와 함께 들어온 것으로 생각됩니다. 유럽에서 초창기 흡연이 널리 보급되는 당시만 해도 담배의 긍정적인 측면이 어느 정도 인정되어 입냄새를 제거하거나 각성효과가 있는 것이 장점으로 부각되기도 했지만, 그때에도 담배의 유해성은 여러 측면으로 사회문제가 되어온 것은 사실입니다. 그러다가 1, 2차 세계대전, 여성인권의 신장 등 여러 사회적인 변화를 겪으면서 담배는 전세계 인구

에게 급속히 퍼지게 됩니다. 우리나라에서도 담배는 소화가 안 될 때나 회충으로 배앓이 할 때 사용하였습니다. 조선시대까지만 하더라도 담배에 대한 차별이 없어서 여성이 흡연하는 것을 나쁘게 보지 않았고, 어른과 아이가 함께 담배를 피우는 모습도 어렵지 않게 볼 수 있었다고 합니다. 담배는 한약재로 쓰이지는 않았지만 담배의 작용에 관한 조선시대 기록을 살펴보면 가래가 잘 뱉어지지 않을 때, 구역질, 소화불량, 위산역류 등의 증상에 효과가 있는 것으로 평하고 있습니다. 반면 담배의 단점으로 담배로 인한 악취, 경제적 손실, 담배를 구하기 위한 육체적 정신적 노력 등을 제시하고 있는 것으로 보아 조선시대도 현대와

크게 다른 삶을 산 것 같지는 않습니다. 우리나라 흡연문화의 특징 중 하나는 타르와 니코틴 함량이 낮은 담배가 인기가 높다는 점입니다. 몸에 나쁜 담배를 피우면서 건강을 생각한다는 건 어떤 면에서 굉장히 모순되어 보이기도 합니다. 국내에 거주하는 외국인 흡연자 중에 ‘타르와 니코틴 함량이 낮은 담배만 찾는다면 왜 담배를 피우는지 이해할 수 없다’는 말을 하는 분이 있었습니다. 오죽하면 담배 이름이 타르 함량 이기도 하지요. 타르 함량이 0.5mg 인 담배를 피우는 분이 나는 1mg 자리 담배를 피우는 사람의 두 배를 피워도 된다는 말을 들은 적이 있습니다. 현재 생산되는 담배의 품질 기준이 표시량의 ±2mg 이라는 사실은 0.1 짜리를 피우냐 0.5나 1.0짜리를 피우냐는 고민을 무색하게 하기도 하고, 담배 필터 주변에 뿔려 있는 작은 구멍을 막고 피우게 되면 말보로나 다름없는 타르 함량을 흡입하게 된다는 사실은 이제 흡연자들에게는 낯선 상식은 아닙니다. 반면 외국의 경우는 대부분 6mg 정도의 담배가 일반적이며, 한때는 한국으로 수입이 금지되었던 10mg 이상의 담배도 드물지 않습니다.

금연에 관한 글을 쓰면서 굳이 타르와 니코틴 함량에 대해서 이렇게 구구절절 언급하는 것은 한국의 흡연가들이 담배를 피우는 진짜 이유를 생각해보기 위함입니다. 원래 담배를 피우는 행위는 니코틴을 흡입하여 니코틴의 작용을 신체가 얻기 위함이지요. 하지만 건강을 생각해서 농도가 낮은 담배를 찾는다면 그건 니코틴이 필요하기 때문이 아닐 수도 있습니다. 니코틴이 필요해 서라면 니코틴 패치를 붙이면 되지 굳이 번거롭게 담배를 피울 필요가 없거든요. 담배가 필요한 상황은 대부분 휴식이 필요한 때입니다. 그것이 육체적이든 정신적이든 스트레스가 많은 상황에서 잠깐 재충전을 할 시간이 필요한데, 바쁜 한국사회는 이런 빈둥거리는 시간을 본인도 주위 동료도 쉽게

용납하지 못합니다. 이럴 때 담배를 피우게 되면 ‘담배가 몸에 좋지 않으니 끊으라’고는 하더라도 담배를 피우려 나가지 못하게 막지는 않습니다. 담배를 피우는 동안은 분명 일을 하고 있지 않지만 놀고 있지도 않습니다. 불을 붙이고, 연기를 마셨다가 뱉고, 재를 털고, 깔끔하게 불을 꺼야 하니까요. 그리고 흡연은 길든 짧은 정해진 시간이 있습니다. 담배가 타고 있는 만큼의 시간이지요. 즉 많은 흡연자들의 담배 욕구는 담배가 타들어 가는 시간만큼의 휴식이 필요한 것이고, 업무와 관련된 압박이 크면 클수록 더 잦은 휴식시간이 필요하게 되어 흡연량이 늘어나게 되는 것입니다. 그러므로 담배를 끊기 위해서는 흡연과 비슷한 활동이 필요합니다. 담배를 피우는 빈도와 한번 흡연하는 만큼의 시간을, 몸을 움직여서 업무와 무관한 곳에 집중을 하게 하는 그런 활동입니다. 대표적으로 산책이나 간단한 운동이 있을 수 있습니다. 자리를 떠나지 않는다면 퍼즐이나 짧게 끝낼 수 있는 게임 등도 있을 수 있구요. 한때 수험생들에게 유행한 피켓 스피너 돌리기 같은 것도 유용한 방법이 될 수 있습니다. 할애할 수 있는 시간과 집중할 수 있는 활동 이 두 가지가 수반된다면 어떤 것이라도 가능할 수 있으며, 이왕이면 몸에 좋은 활동이 더욱 좋겠죠. 그리고 이러한 활동을 업무태만이 아니라고 받아들이 수 있는 사회적인 분위기도 필요하다고 생각됩니다.



동국대학교일산한방병원
한방내과
최 동 준 교수
전문진료분야
중풍전조증, 중풍후유증,
파킨슨병, 이상운동질환,
가슴통증, 협심증,
가슴두근거림, 동맥경화

치유를 향한 긴 터널

본 내용은 환우와 가족을 대상으로
공모(2019. 10. 28~12. 20)한 동국대학교병원
‘치유 & 사랑’ 투병·간병 수기 공모전에서
‘동국상(1등상)’을 수상하신
박완순 님의 글입니다.

2017년 11월 4일. 나는 아팠다. 아주 많이…. 10년 전부터
야금야금 나를 괴롭혀오던 만성폐쇄성폐질환. 그동안 몇
번의 입원이 있었고, 약은 꾸준히 복용을 해야 하는 상황이었

었다.
그러나 그날은 갑작스럽게 온몸이 시려왔고, 생리현상도
조절하지 못할 만큼 숨은 더 가빠오고 힘들어졌다. 결국 119
에 실려 집과 가까운 고려대구로병원에서 하루를 보내고,
다음날 동국대일산병원에 입원했다. 그날이 긴 병원생활의
시작이었다.

먼저 중환자실 집중치료실에 배치됐다. 2년 전에 기관
삽관 후 너무나 힘들어 다시는 이것만은 하지 말아야 한
다고 했는데, 또 하게 됐다. 제일 힘든 건 삽입한 기관을
제거하는 날이다. 제거한 후 바이패(인공호흡기의 일종)으로
바꾸고 마스크를 착용했다. 그때부터 마치 온몸에 가래가
박혀버린 듯 아무리 뱉어내려 해도 가래는 배출되지 않았다.

그렇게 힘들게 1년 같은 하루를 보냈는데 주치의가 다시
기관삽입을 해야 한다고 했다. 호흡이 너무 안 좋다는 이유
에서다. ‘내가 이 하루를 어떻게 견뎌는데 다시 하라는
거야…’ 하는 생각이 들면서 죽는 것보다 싫었다. 그 때 교수
님께서 기관삽입 대신 바이패로 유지해 보자고 하셨다.
교수님의 그 말이 마치 퇴원판정 받은 것처럼 반갑게
들렸다. 다행히 많이 회복되어 한 달 만에 일반병동인 61
병동으로 올라 갈 수 있었다.

병동에서도 호흡기를 차고 콧줄로 식사하고 대소변도
기저귀로 해야 했다. 숨쉬기 연습하고, 다리 재활운동하고,
콧줄 낀 채로 식사연습도 하면서 나름 2~3주 후면 퇴원을 할
것으로 생각했고 교수님도 그렇게 말씀을 해주셨다.

제일 중요한 것은 호흡기 때는 시간을 늘리는 것이었다.
처음엔 2분…, 그 다음은 3분…, 그 다음은 5분…. 그런데
5분 이후로는 진전이 없었다. 땀이 많이 나고 힘이 들었다.

‘호흡기를 떼야 밥을 먹고 그래야 집에 가는데…’ 라는
생각에 마음이 조금해졌다. 그래도 ‘5’라는 숫자는 좀처럼
바뀌지 않았다. 짧은 시간이지만 입으로 마시는 연습을
해보았다. 먹는데 아주 힘들지는 않았지만 입으로 먹으니
폐 쪽으로 음식물이 넘어가서인지 폐렴이 자주 생겼다. 그
때문에 콧줄은 계속 유지해야 했고, 퇴원 꿈도 점점 멀어져
갔다. 지루하고 힘겨운 날들이 계속 되었고, 나의 의욕도
점차 사그라들었다. 운동도 제대로 하지 않고 그냥 누운 채
핸드폰으로 하루를 보냈다.

그즈음이었다. 딸 채영에게서 “엄마 큰 이모 돌아가셨대”
라는 전화가 걸려왔다. 당뇨와 합병증으로 몇 년 전부터
투석까지 받아오던 큰언니. 아프면서도 나를 먼저 챙겨주고
애들도 끔찍하게 신경써주던 큰언니. 가슴이 미어지고,
소리 내어 울고 싶었지만 호흡기는 그것마저 못하게 했다.
내가 할 수 있는 것은 그저 기도과 눈물 흘리는 것뿐이었다.
그냥 이대로 보낸다는 것이 너무 슬펐다.

큰언니의 발인이 있던 날, 힘든 시간을 보내고 있는데 한
스님이 나에게 다가왔다. 종교는 없었지만 어렸을 때 주일
학교에 다녀서인지 불교는 나에게 어색했다. 병원에서 기도
봉사를 해주시는 분이라고 했다. 언니처럼 느껴지고 첫
만남에도 스스럼이 없었다. 내 얼굴이 안 좋아 보인다 하
서 언니 일을 말씀드렸다. 내 손을 잡아주시고 기도를
해주셨는데 가슴이 뜨거워지고 눈물이 주르르 흘렸다. 언
니에 대한 슬픔 속에서도 기도는 따뜻한 외투가 되어 나를
덮어주었다.

스님은 매주 월요일에 오셨는데, 어느새 월요일 1시를
나도 모르게 기다렸다. 핸드폰에 기도문도 적어 주시면서
명상하라고 말씀하셨다. 매일 핸드폰만 하던 나에게 명상은
새로운 안식처가 되었다. 내가 지금 말을 자유롭게 못하기
때문에 머릿속으로 항상 내가 걷는 것, 말하는 것 등을
생각하라고도 해주셨다.

그렇게 스님과 만나고보니 내가 이렇게 손을 놓고 있으면 안 된다는 생각이 들었다. 무조건 호흡기를 떼는 것이 첫 번째였다. 그래서 다시 운동을 하기 시작했다. 숨쉬기 운동도 신경 써서 하고, 스님이 알려주신 '사무량심 명상'도 잘은 모르지만 계속 시도했다. 그러다보니 나쁜 생각도 조금씩 줄어들고, 머리로 맑아지기 시작했다.

스님이 알려주신 말씀 중에 “마음은 물질이 아니기 때문에 아무도 그것을 해칠 수 없다네. 그러나 마음은 몸에 집착하기 때문에 몸이 고통 받으면 마음도 고통을 받는다네(임보살행론 6:52)”라는 경전 가르침이 있다. 나에게 꼭 필요한 말씀이어서 항상 생각하며 지내려고 하고 있다.

스님과 처음 만났을 즈음에 병원에서 한 언니를 만나게 되었다. 언니는 직장암이라고 했다. 집은 김포인데 혼자서 운전해가며 월요일마다 입원해서 항암주사를 맞으러 온다고 했다. 이미 여러 병원들을 다녀보고 난 후 이 병원이 괜찮은 것 같아서 옮겼다고 했다. 암환자이지만 스스로 운전하고, 집안 살림도 하고, 애들도 돌본다고 했다. 다만, 설사가 항상 있고 소화기관도 망가져 먹어도 살이 빠진다고 했다. 언니도 나처럼 말랐다.

얘기를 나누다보니 언니 마음은 책상 끝에 걸쳐져 있는 유리잔처럼 위태로웠다. 치료에 대한 지침, 죽음에 대한 두려움, 아이들에게 더 있어주지 못할 것 같은 두려움이 있었다. 특히 로나마 나는 언니에게 기운 잃지 말라는 응원의 메시지를 보냈다. 스님이 알려주신 기도문을 알려주고 싶었다. 불안한 마음을 조금은 내려놓을 수 있게 도와주고 싶었다. 그런데 알고 보니 언니는 교회에 다닌다고 해서 그럴 수 없었다. 언니는 내손을 꼭 잡더니 나를 위해 같이 기도를 해주었다. 그렇게 언니는 매주 월요일 입원 때마다 나를 찾아와서 기도를 들려주었다.

무엇이든 하고 싶어졌다. 자그마한 나의 침대 안에서 할 수 있는 게 뭐가 있을까 생각하다가 수세미 뜨기를 생각했다. 뜨개질은 내가 잘하는 것이기도 하고, 집중하다 보면 마음도 편안하고 안정감을 갖는다. 그동안 너무나 고마웠던 간호사님이나 조무사님들께도 드리고, 집에도 보내고 싶었다.

인터넷으로 수세미실을 주문하고 받아보니 알록달록한 실들이 보기만 해도 기분이 좋아졌다. 유튜브로 도안도 찾아보고 뜨는 방법도 배우다보니, 굵뎡이 같던 시간도 빨리 갔다. 내 손에서 꽃도 피고, 외플도 만들어지고, 이것저것 갖가지 모양이 나올 때마다 신기하기도 하고, 재미도 있었다. 뜨는 동안 콧수를 세어가면서 떠야 할 때는 집중하게 되고 그냥 민무늬를 계속 떠야 할 때는 스님이 알려주신 기도문을 암송하거나, 아예 정신을 비운 상태로 했다.

나를 힘들게 하는 가래는 며칠에 한 번씩 계속 있었지만 명상이나 뜨개질을 하다 보니 운동하는 시간도 더 많아져도 컨디션도 좋아지기 시작했다. 입원초기 자주 나타나던 폐렴도 없어지고 해서 거의 1년 만에 퇴원을 했다. 집에서는 간병할 사람이 없어 근처 요양병원으로 갔다. 하루가 일주일 같은 지루한 생활이었지만 명상과 뜨개는 병원생활을 지탱할 수 있는 힘이 되었다.

특히 내가 깨달은 것은 지금 있는 그 자리가 나의 자리라는 것이다. 처음 병원에 입원했을 때에는 어떻게든 빨리 나가야 할 자리라고만 생각했다. 잘못된 생각이라는 것을 나중에야 깨달았지만, 늦었더라도 알게 됐으니 다행이라 여겼다.

무엇보다 스님과의 만남이 나에게서는 축복이었다. 지금도 스님과 간간히 소통을 하고 있고, 매일 아침 카톡으로 좋은 말씀과 사진을 보내주신다. 나중에 안 사실인데 스님은 대학 강의도 하시고 라디오에 출연하시고, 책도 쓰시는 유명하신 분이였다. 유튜브에 천수경, 반야심경에 대한 강의 동영상도 있어서 가끔 보곤 한다. 정말 많이 힘든 시기에 나를 찾아와주신 스님께 감사의 말씀을 드리고 싶다. 그리고 병원에서 만난 소중한 인연이었던 언니는 몇 달 뒤에 아픔이 없는 하늘나라로 갔다. 끝까지 아이들 걱정과 나를 생각해 준 언니에게도 정말 감사를 표하고 싶다.

아직은 호흡기를 떼지 못하고 있고, 걷는 것도 서툴러서 많은 부분 가족들의 도움을 받고 있다. 하지만 머지않아 나의 가장 숙원사업인 '가족밥상 차려주기'가 가능하리라고 믿는다. 표현할 수 없을 만큼 고마운 우리 가족의 건강도 여기에 다시 한 번 빌어본다.



길은 걸어가는 사람이 만듭니다.
우리는 건강과 행복이
만나는 길 위에 서 있습니다.



염 화 미 소
拈 華 微 笑

지 현 스 님

행복으로 가는 길

조계사 주지
지현스님

법종스님을 은사로 출가.
대한불교조계종 사회복지재단 상임이사,
한국불교문화사업단장,
대한불교조계종 총무부장 등 역임.
현재 조계사 주지와 봉화 청량사 회주를 맡고 있다.
저서로 <바람이 소리를 만나면...>,
<사람이 살지 않는 곳에도 길은 있다>,
<천천히 아주 천천히>가 있다.

글 대외협력홍보팀
사진 박재완 기자

저는 9살에 삼촌 손에 이끌려 출가했습니다. 어머니가 보고 싶어 처음 2년 동안 매일 울었는데 나이가 들면서 차츰 어머니 생각이 덜해지면서 그렇게 절 생활에 익숙해졌습니다. 그러다가 군에 가기 위해 신체검사를 받으러 고향 집에 왔는데 10년도 더 지난 세월 때문에 어머니께서는 처음에는 저를 몰라보셨습니다. 제가 방안으로 들어가 어머니께 인사를 드리자 제 얼굴을 자세히 보시고는 그제서야 아들임을 알아보시고는 “배고프시죠?” 하시면서 부엌으로 가셨습니다. 그리고는 밥을 하시면서 훌쩍훌쩍 우시는 겁니다. 별다른 말없이 그저 눈물만 흘리시는 어머니의 모습을 보면서 정말 수행 열심히 해야겠다고 다짐했습니다.

다음날 아침에 시골집에서 버스를 타고 나오는데, 어머니는 버스가 보이지 않을 때까지 하염없이 바라보며 서 계셨습니다. 그 때 느꼈습니다. 부처님도 우리 중생들을 제 어머니가 아들 바라보듯이 그렇게 바라보고 계신다는 것을 말입니다. 어머니 마음이 바로 부처님 마음이라는 것을 그 때 비로소 깨달았습니다.

제가 청량사 주지를 하고 있을 때 부모님께서 동네 어른들을 모시고 절에 오신 적이 있었습니다. 그런데 어르신들 속에 어머니 모습은 보이지 않았습니니다. 자식에게 부담될까봐 법당 쪽으로 오시지도 않았던 것입니다. 저쪽 절 한 구석에서 쪼그리고 앉아 계신 어머니를 찾아 공양을 모셨는데, 공양을 마치시고는 또 안보이셔서 찾아보니 장독대에서 울고 계셨습니다. 일찍 출가한 자식이 안쓰러워 평생 어머니 가슴 속에 아픈 기억으로 남아 있었던 것입니다. 어머니의 그 마음을 잘 알기에 손을 잡고 꼭 안아드렸습니다. 그랬더니 어머니께서 하시는 말씀이 “수행 열심히 하시게” 하시

“어머니 마음이 부처님 마음,
긍정적인 생각이 행복의 원천,
‘조고각하’하면 긍정의 힘 나와”



는 것이었습니다. 순간 어머니 그 말씀이 평생 화두라는 생각이 들었습니다. 팔순이 다 되신 어머니지만 밥을 하면 아직도 아들 밥을 떠놓고 수행 열심히 하기를 기도하신다고 합니다. 저는 지금도 어머니께서 주신 화두를 잊지 못하고 있습니다.

어머니에게 자식은 특별한 존재이고 희망이듯이, 우리는 또한 누군가의 희망이고 소중한 존재입니다. 사는 일이 바쁘다고 종종 잊고 사는 것들이 많습니다. 부모, 나 자신, 가족, 사랑, 배려, 신뢰 이런 것들 말입니다. 우리는 혼자 살 수 없습니다. 함께 사는 세상이며, 나에게 소중하지 않은 것은 아무 것도 없습니다. 풀 한 포기, 돌 하나, 공기 한 줌, 도반들 ... 모두가 다 소중합니다.



그런데 성급하다 보면, 빨리 가다 보면 소중한 것을 잊고 살게 됩니다. 그래서 결국엔 자기생각만 하게 되는 것입니다. 한숨 돌리며 천천히 바라보면 세상을 아름답게 볼 수 있는 눈과 마음이 생깁니다. 행복도 여기에서 시작되는 것입니다.

행복의 기준이나 의미는 저마다 다를 수는 있지만 행복이라는 절대가치는 똑같은 것입니다. 긍정적인 생각이 행복을 부릅니다. 긍정적으로 바라볼 때 제대로 보이고, 서로 위하고 아껴주며 함께 하는 생각과 마음이 일어납니다. 이런 마음이 바로 행복입니다. 많은 것을 가졌다고 행복한 것이 결코 아닙니다. 세상을 바라보는 눈과 마음이 바르고, 그래서 서로 이해하고 교감할 때 비로소 행복을 느낄 수 있습니다.

그러면 궁금해질 것입니다. 어떻게 해야 긍정적인 생각과 눈을 가질 수 있는지 말입니다. 그것은 어렵지 않습니다. 하지만 대단히 어려운 일이기도 합니다.

‘조고각하(照顧脚下)’할 줄 알아야 합니다. 먼 곳만 보면 발밑을 못 봐서 돌에 차이고 넘어지게 됩니다. 지금 그 자리에서 주변을 잘 살펴보세요. 바로 자신의 발아래에서 긍정의 힘이 나옵니다.

제가 아는 어느 분 이야기입니다. 저는 매일 새벽 4시에 일어나 남대문시장을 한 바퀴 돌고 옵니다. 1시간 반 정도 걸리지요. 가서 보면 공부되는 것들이 많습니다. 하나라도 더 팔려고 소리 지르는 상인들, 종종 걸음으로 바삐 움직이는 사람들을 보다보면 수행하는 것이 이 사람들만큼 힘들까 하는 생각을 하게 됩니다. 그야말로 생생하고, 절실하고, 간절한 삶의 현장을 보면 저절로 겸손해지게 됩니다.

어느 날인가 남대문시장을 둘러보고 돌아오다가 우연히 가방을 든 50대 남자를 보았습니다. 담배를 피

우는 모습이 고민이 많은 듯 보였습니다. 말을 걸어보았더니 조기퇴직한지 두 달 된 분이었습니다. 한 달은 좋았는데, 그 뒤부터는 집에 있는 것도, 친구를 만나는 것도 지옥이라고 했습니다. 조기퇴직의 압박감이 큰 것 같았습니다. 조계사 주지라고 제 신분을 밝히고 힘드실 때 차 한 잔 하러 오시라고 했는데, 일주일 뒤에 그 분이 찾아 오셨습니다. 서울시청에서 국장으로 재직하시다가 퇴직하신 본인에 자존심을 내려놓는 것이 너무 힘들다고 했습니다. 그래서 목욕봉사를 권했는데 처음에는 못하겠다고 하더니 한 번 다녀온 뒤로는 하나 하나씩 자신을 내려놓기 시작했습니다. 그리고 지금은 아침에 나갈 수 있는 곳이 있어 행복하고, 일하는 것 자체가 행복하다고 하면서 저에게 고맙다고 했습니다. 특히 부처님과 인연을 맺어주어서 너무나도 고맙다고 했습니다. 매일 밤마다 법당 앞에서 부처님을 바라보며 삼배를 하는 그 분의 모습 속에서 자신의 발아래를 보려는 인내와 노력을 보았습니다.

반야심경을 보다보면 부처님 법이 참으로 대단하다는 것을 느낍니다. 바라밀은 저 언덕을 뜻하는데, 이 언덕은 중생들이 사는 세계이고 저 언덕은 영원한 세계입니다. 이 언덕은 나고 죽고, 울고불고, 시기 질투가 있는 세계이고, 저 언덕은 생사도 번뇌도 없는 피안의 세계이지요. 이 언덕에서 고통스러운 삶을 사는 사람들이 불교를 통해 행복의 세계로 가기 위해서는 열심히 불교신앙을 해야 합니다. 불교신앙을 열심히 하면 행복한 마음이 생기고, 그 마음이 다른 사람을 행복하게 만들어 결국에는 우리 모두가 정토에서 살 수 있게 될 것입니다.





온 몸으로 스며드는 자연의 기운 봄나물 구절판

진다. 이 모습을 보고 있다면 누구나 가슴 설레는 시인이 된다. 봄의 설렘을 좀 더 가까이에서 느끼고 싶을 때 나는 봄나물로 자연밥상을 차린다. 그야말로 봄을 먹고 흡수하는 일이다.

나물은 한국인의 식탁위에서 빼놓을 수 없다. 종류는 대략 300여 가지가 훌쩍 넘고, 계절의 변화를 가장 빠르게 전하는 음식이다. 조상들은 제철에 나는 채소를 그대로 먹기도 했지만 여러 가지 방법으로 말려두거나 장아찌를 만들어서 겨울을 지나 이른 봄까지 즐길 수 있도록 했다.

영양, 향기, 맛이 좋은 나물 반찬은 겨울철 신선한 채소가 귀할 때 식이섬유와 철분, 비타민 등의 섭취를 도왔다. 나물만 잘 먹어도 보약이 부족지 않다.

소리 없이 봄은 오고 우리가 봄을 기다리고 있다는 걸 가장 먼저 알려 알려주는 게 입맛이다. 뜨겁고 진하고 텁텁한 겨울 음식 맛이 슬슬 질리기 시작하면서 뭔가 가뿐하고 상큼한 맛을 찾게 된다.

봄, 햇볕이 땅속 깊은 곳에서부터 힘껏 밀어 올려준 자연의 힘이, 따스한 기운이 느껴진다. 여기저기 색색의 꽃들이 차례로 피어나고, 나무에선 연둣빛 새순이 돋다가 점점 푸르게 싱싱해

흙내음 속에서 씹쌀하고 독특한 향이, 자연의 기운이 느껴진다. 나물을 다듬는 일은 손이 많이 가고 조리법도 복잡할 때가 있지만 불가의 수행이라도 하듯 나물을 천천히 만지면서 담백한 사찰 음식 맛을 그려보곤 한다.

동국세시기 척언에 따르면 입춘에는 특히 다섯 가지의 자극성이 있는 나물인 ‘오신채’를 즐겨 먹었다. 오신채를 이용한 무침은 자칫 잃기 쉬운 봄철 입맛을 돋우는 햇나물 반찬이다. 봄에 나는 파, 마늘, 달래, 부추 미나리, 움파 등 향이 강한 채소를 파, 마늘, 고추장, 된장, 겨자 등 양념에 무쳐냄으로써 겨우내 결핍되었던 신선한 채소의 맛을 보충하는 데에 의미가 있다. 오신채를 먹으면 다섯 가지 덕을 갖추어 신체의 기관이 균형과 조화를 이루어 건강해진다. 그리고 인생 다섯 가지 고통을 참아 내라는 지혜와 맛과 멋이 담겨져 있다.

겨울 동안 꽁꽁 얼었던 단단한 대지를 뚫고 나오는 봄나물의 풍부한 영양과 효능에 대해서는 ‘동의보감’에서도 여러 차례에 걸쳐 설명하고 있다. 식용뿐 아니라 약재의 재료로도 많이 사용되고 있다.

불면증 치료에 효과적인 ‘달래’, 면역성을 키워주는 매콤한 ‘겨자잎’, 달달하면서도 들큰한 ‘움파’, 혈액순환을 돕는 향긋한 ‘미나리’, 노화예방에 좋은 ‘무순’등 다양한 봄나물로 준비해보았다.

사찰에서는 나물을 무칠 때 파, 마늘을 사용하지 않는다. 사찰 음식에 관심을 가진 뒤로 사찰에 공양하듯 양념을 최소화해서 한 입 한 입마다 강한 양념의 맛에 가려지지 않은 식재료 본연의 맛과 향을 즐기는 것이 중요하다.

양념장에 조물조물 무쳐서 웅기그릇이나 구절판에 담아 식탁에 올리면 쓰고 시고, 매운맛을 통해 인생의 참의미를 깨닫고 겨울 동안 신선한 채소를 즐겨 먹지 못했던 가족들의 미각이 살아난다. 구절판에 먹기 좋게, 보기 좋게, 음식을 먹는 사람을 배려하는 일 또한 요리의 즐거움이다.

하얀 파 노란 부추 푸른 미나리
승검초와 겨자로 오신채를 만들어
섬섬옥수 받들어 궁궐에 보내니
상에 가득 향긋한 맛 군침 돌게 해

〈도하세시기속시〉중에서

신종 코로나바이러스 감염 소식으로 전 세계인들이 불안에 떨고 있다. 결국 지속적인 운동과 면역체계를 튼튼히 만들 수 있는 음식 섭취로 몸의 면역력을 높여 두는 것이 우리가 할 수 있는 일이다.

마늘, 양파, 생강, 미나리, 파 등 제철에 나는 녹색채소와 우리 맛을 내는 발효음식은 장내 유익균을 증가시켜 면역력을 높여 주고 노폐물을 배출시키는 데 효과가 있다.

조금은 쌀쌀하지만 재래시장에 가서 흙 묻은 봄나물을 사다보면 특별한 봄마중이 될 것이다. 아이들과 함께 봄나물을 다듬어 보고, 완성된 나물로 양푼냄비에 비빔밥을 만들어 먹으면 이 또한 별미다. 편식하는 아이들의 경우 봄나물을 안 먹는다고 떼를 쓸 거다. 그럴 경우 엄마 토끼, 아빠 토끼, 아기 토끼로 변신해서 토끼가 풀을 뜯어 먹는 것처럼 봄나물을 야금야금 맛보면 어느새 밥 한 공기 푹딱 해치울 수 있을 것이다.

글 · 사진
전통음식연구가 류현미



서산개심사

벚꽃엔딩을 즐길 수 있는



3월 말부터 4월 초경에 피고 지는 눈부신 봄꽃을 제대로 만끽하지 못하여 아쉬움이 남았다면 서산의 개심사로 떠나보자.

봄이 한 발짝 물러서고 꽃 대신 새순이 돋아나는 4월 말에서 5월 초 사이, 봄의 끝자락에서 만나는 개심사는 벚꽃 엔딩을 즐길 수 있는 최적의 장소다.

개심(開心), 마음을 열다

개심사는 절집으로 올라가는 숲길도 매력적이다. 일주문을 지나면 길옆으로 작은 계곡이 흐른다. 포장된 길이 끝나는 지점에 세심동(洗心洞)이라 새겨진 표지석이 보인다. 계곡물이 깊은 것은 아니나 가물지 않아 청아한 냇물 소리가 사계절 내내 끊이지 않는다. 마음을 씻는 골짜기라는 이름이 잘 어울리는 숲의 풍경이다. 계곡 옆으로 놓인 돌계단을 따라 걸어 오르면, 가장 먼저 직사각형 형태의 기다란 연못을 만난다. 연못이 맑을 때는 연못 주변에 늘어선 배롱나무를 비롯한 수목들이 연못 안에 고스란히 반영으로 담긴다. 연못 위에 놓인 다리를 건너면 속세의 번뇌가 사라진다는 재미난 이야기가 전해진다.

개심사 경내로 들어서면 가장 눈에여겨봐야 할 건물이 있으니 그 주인공은 대웅전 옆에 있는 심검당이다. 아담하고 소박한 사찰이지만 심검당의 건축 기법을 보면 놀라지 않을 수 없다. 스님들의 수양 시설로 사용되는 심검당은 기단석 위에 자연석으로 주춧돌을 놓고, 배흘림을 가미한 기둥을 세웠다. 휘어져 있는 나무를 다듬지 않고 자연 그대로의 모습으로 기둥으로 삼았다. 소박하면서도 자연스러운 멋이 언제봐도 멋스럽다. 나무가 꿈틀꿈틀 살아 숨 쉬고 있는 것처럼 느껴지는 건물을 지은 장인의 숨씨에 감탄하지 않을 수 없다.

청벚꽃과 함께하는 벚꽃엔딩

개심사는 사계절 내내 좋다고 해도 과언이 아니다. 봄엔 왕벚꽃이 만발하고, 여름엔 시원한 계곡과 솔숲이 우거져 좋다. 가을엔 단풍나무가 붉게 물들고, 겨울에는 상왕산 기슭에 쌓인 설경으로 아름답다. 그래도 사계절 중 하나만 꼽으라면 가장 좋은 계절은 단연코 봄이다. 사찰 곳곳에 늘어선 왕벚나무와 청벚꽃을 만날 수 있기 때문이다.



기온에 따라 매년 조금씩 차이가 있지만, 평균적으로 개심사의 봄은 4월 말경부터 시작된다. 개심사의 왕벚나무는 남들보다 뒤늦게 꽃망울을 터뜨리는 셈이다. 경내에 여러 그루의 왕벚나무가 있지만, 그중에서도 해탈문 앞의 연분홍 왕벚나무가 유난히 눈길을 끈다. 수령이 오래되다 보니 가지가 굵고 꽃송이도 왕방울처럼 풍성하게 열린다. 그 모습이 마치 하늘의 별들이 벚꽃이 되어 나무 위로 내려앉은 듯하다. 별들이 무거웠을까? 왕벚나무 가지가 무게를 이기지 못하고 수양버들처럼 아래로 축 늘어져 있다. 몸을 숙여 나무 밑으로 들어가니 벚꽃 우산을 쓰고 있는 듯하여 행복한 기분이 든다. 해탈문으로 들어가면 정면에 대웅전과 왼쪽으로 심검당, 대웅전 맞은편으로 안양루가 한눈에 들어온다. 해탈문에서 오른쪽에 있는 명부전으로 가는 길에 또 다른 왕벚꽃이 펼쳐진다. 왕벚꽃을 즐기며 명부전에 다다르면 국내에서 유일하다고 전해지는 청벚꽃이 나타난다. 청벚꽃을 자세히 들여다보면 꽃잎 끝부분이 연둣빛으로 물들어 있는 모습을 확인할 수 있다. 꽃송이 중심부는 약간 분홍빛을 띠고 있으나 잎은 연둣빛으로 섞여 있는 셈이다. 누군가 인공적으로 염색을 하고 싶어도 따라 할 수 없을 정도로 오묘한 색이 조화를 이루고 있다. 덕분에 청벚꽃은 다른 벚나무에 비해 더욱 청초하고 신비롭게 느껴진다.



함께 가볼 만한 곳 **서산마애삼존불**

가야산은 백제 시대의 중요한 길목이었다. 백제는 한강 유역을 빼앗겼기 때문에 중국으로 가는 길을 바다에서 찾을 수밖에 없었다. 마지막 수도였던 부여에서 당진과 태안을 거쳐 중국 산둥반도에 이르는 바닷길을 개척해 중국과 교류했다. 마애삼존불은 이 길을 오고 가는 상인들의 안전을 기원하는 의미로 가야산 절벽에 새겨졌다. 그 까닭인지 삼존상의 불상 모습은 온화하고 인자한 미소를 머금고 있다. 둥글고 통통한 얼굴에 입가에 머금은 웃음이 따뜻하면서도 부드러운 인상을 준다. 빛이 들어오는 시각과 각도에 따라 부처의 표정이 다르게 보여 불상을 감상하는 재미가 있다. 가운데 본존불은 석가모니이고, 오른쪽에 양손을 모아 구슬을 든 부처는 미륵보살, 왼쪽에 반가부좌 자세로 앉아 있는 부처는 제화갈라보살이다.

DUMC

내일을 움직이는 오늘,
동국대학교병원은
건강한 내일을 열어 갑니다.



환우와 함께
24시

62병동

동국대학교일산병원 6층의 62병동은 맹장·담낭 수술 같은 일반외과 수술환자와 혈액종양 환자가 주로 입원하는 곳이다. 백혈병·림프종 같은 혈액종양 환자는 완쾌가 어려워 24시간 의사와 간호사의 협진이 어우러져야 한다. 62병동은 이렇듯 힘든 병과의 싸움에서도 환자들이 희망의 끈을 놓지 않도록 고통을 함께 나누고 완치를 향해 최선을 다하는 의료진이 있는 곳이다. 맹장염 환자는 맹장을 떼어내면 완치되지만 암 환자는 수술과 항암치료의 끝에 완치가 기다릴지 죽음이 기다릴지 알 수 없는, 지난한 싸움을 벌여야한다. 그 막연함 때문에 두려움과 슬픔, 무력감, 분노가 공존한다. 암 환자에게 무엇보다 힘이 되는 것은 신뢰할 만한 의료진, 나의 고통에 공감해주는 의료진이 아닐까. 62병동의 간호사들은 암 환자에게 힘이 되어주는 든든한 동반자이자 날개없는 천사들이다.

62병동은 간호간병통합병동이라 간호사들은 3교대 근무를 하며 환자 곁을 지킨다. 출근하는 순간부터 따로 휴식시간도 없다. 항암치료를 받는 환자들이라 혹시라도 부작용이 나타나지는 않는지, 심한 통증이 찾아오지는 않는지 예의주시하며 환자들을 돌봐야하기 때문이다.

62병동의 환자들은 평균 2~3주 간격으로 입원해 항암치료를 받기 때문에 수년간 입원과 퇴원을 반복하며 투병하는 경우가 많다. 항암제의 종류도 다양하고, 같은 항암제라도 환자마다 부작용이 다르다. 62병동 간호사들은 항암제의 부작용, 암이라는 질환, 환자의 상태에 관한 정보와 지식이 쌓여있고 임상경험이 풍부하다. 따라서 환자의 상태를 바로 파악하고 적절한 간호서비스를 제공한다는 강점이 있다. 신뢰할 수 있는 전문 간호서비스를 제공하다보니 환자들은 안심하고 치료에 전념할 수 있다. 입원 환자 중에는 62 병동으로 가겠다고 선택해서 오는 경우도 많다. 62병동 간호사들의 전문성은 의사들도 인정한다. 62병동 간호사들은 주치의들이 신뢰하고 환자를 62병동에 배정할 때 보람을 느낀다고 말한다.

62병동의 간호사들은 특히 통증관리를 적극적으로 시행한다. 수술 환자나 암 환자들은 통증을 호소하는 경우가 많아서 통증 관련 교육을 많이 받고 관리도 적극적으로 한다. 진통제 투여, 심호흡을 통한 이완요법 등 다양한 방법으로 통증완화를 위해 조치한다. 진통제에 내성이 생길지 모른다는 막연한 두려움에 아파도 억지로 참는 환자들이 있기에 환자 한명하명 표정도 유심히 살핀다. 투병과정에서 환자의 삶의 질도 중요하기 때문이다.

62병동 36명의 천사들(간호사 27명, 간호조무사 8명, 보조원 1명)은 환자들이 완쾌되어 병원을 떠날 때 보람을 느낀다. 그 보람 덕분에 고된 간호사의 길을 오늘도 묵묵히 걷는다.

글 이명혜 기자
사진 이성오 기자

1

동국대학교일산병원 호흡기내과

의료진 소개



윤 영 순

전문진료분야

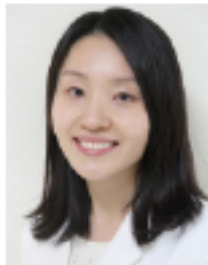
급·만성 호흡기질환, 폐렴, 결핵, 폐암

경력

• 서울대학교 의과대학 졸업
• 서울대학교병원 전공의
• 서울대학교병원 전임의
• National Institutes of Health 결핵분야 전임의
• UBC, BC, Canada 연수(2018년)

[논문]

• Chang KH, Moon SH, Oh JY, Yoon YS, Gu N, Lim CY, Park BJ, Nam KC Comparison of Salbutamol Delivery Efficiency for Jet versus Mesh Nebulizer Using Mice. Pharmaceutics. 2019 Apr 19;11(4). pii: E192.
• Yoon YS, Jin M, Sin DD. Accelerated lung aging and chronic obstructive pulmonary disease. Expert Rev Respir Med. 2019 Apr;13(4):369–380.
• Kang YS, Ryoo SR, Byun SJ, Jeong YJ, Oh JY, Yoon YS. Antimicrobial Resistance and Clinical Outcomes in Nursing Home–Acquired Pneumonia, Compared to Community–Acquired Pneumonia. Yonsei Med J. 2017 Jan;58(1):180–186
• Lee JH, Kang YS, Jeong YJ, Yoon YS, Kwack WG, Oh JY. Relationship between FEV1 and Cardiovascular Risk Factors in General Population without Airflow Limitation. Can Respir J. 2016;2016:8319849. 외 다수



정 윤 정

전문진료분야

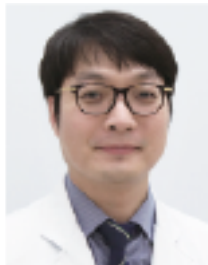
폐암, 결핵, 폐렴 및 급 만성 호흡기 질환, 초음파 기관지내시경

경력

• 서울대학교 의과대학 졸업
• 서울대학교병원 내과 전공의
• 서울대학교병원 호흡기 및 중환자의학 전임의

[논문]

• Adverse pulmonary reactions associated with the use of monoclonal antibodies in cancer patients. Respir Med. 2012 March;106(3):443–450.
• Positive Tuberculin Skin Test or Interferon–Gamma Release Assay in Patients with Radiographic Lesion Suggesting Old Healed Tuberculosis. J Korean Med Sci. 2012 Jul;27(7):761–766.
• Active pulmonary tuberculosis and latent tuberculosis infection among homeless people in Seoul, South Korea: a cross–sectional study. BMC Public Health 2013, 13:710
• 18F–FDG Positron–Emission Tomography/Computed Tomography Findings of Radiographic Lesions Suggesting Old Healed Tuberculosis. J Korean Med Sci. 2014 Mar;29(3):386–391. 외 다수



강 윤 성

전문진료분야

급·만성 호흡기질환, 폐렴, 결핵, 폐암, 초음파 기관지내시경

경력

• 동국대학교 의학과 졸업
• 동국대학교 의학과 석사
• 동국대학교 일산병원 전공의
• 동국대학교 일산병원 전임의
• 서울대학교병원 임상강사
• 성균관의학대삼성창원병원 임상조교수

[논문]

• Antimicrobial Resistance and Clinical Outcomes in Nursing Home–Acquired Pneumonia, Compared to Community–Acquired Pneumonia. Yonsei Med J. 2017 Jan;58(1):180–186.
• Numerous metallic foreign bodies in whole body after acupuncture. Thorax. 2017 Feb;72(2):196–197.
• Clinical Experience of the Use of CT–P13, a Biosimilar to Infliximab in Patients with Inflammatory Bowel Disease: A Case Series. Dig Dis Sci. 2015 Apr;60(4):951–6. 외 다수



박 진 경

전문진료분야

폐렴, 패혈증, 호흡부전, 중환자의학, 기관지 내시경, 만성 기도질환

경력

• 이화여대 의과대학 졸업
• 이화의료원 전공의 수련
• 서울아산병원 호흡기내과 임상강사
• 국립암센터 폐암센터 임상강사
• 원광대학교 의과대학 조교수
• 삼성서울병원 중환자의학과 진료조교수
• Channing Division of Network Medicine, Brigham and Women's Hospital and Harvard medical School, Research Fellow

[논문]

• Recipient age and mortality after liver transplantation: a populationbased cohort study.(2018).Transplantation,
• Calorie intake of enteral nutrition and clinical outcomes in acutely critically ill patients: a meta–analysis of randomized controlled trials.(2015)Journal of parenteral and enteral nutrition.
• The Influence of Asian Dust, Haze, Mist, and Fog on Hospital Visits for Airway Diseases.(2015)Tuberc Respir Dis (Seoul).
• Safety and Efficacy of the Moderate Sedation During Flexible Bronchoscopic Procedure: A Systematic Review and Meta–Analysis of Randomized Controlled Trials. (2015) Medicine
• Plasma surfactant protein–D as a diagnostic biomarker for acute respiratory distress syndrome: validation in US and Korean cohorts.(2017). BMC Pulmonary Medicine, 17(1), 204.
• A nationwide analysis of intensive care unit admissions,2009–2014 – The Korean ICU National Data (KIND) study. (2017). Journal of Critical Care, 44, 24 – 30. 외 다수

2

동국대학교경주병원 호흡기내과

의료진 소개



이 영 현

전문진료분야

호흡기, 알레르기 질환

경력

• 서울대학교 의과대학 졸업
• 서울대학교 의과대학원 의학석사, 박사학위 취득
• 영남대학교 의과대학 조교수
• 동국대학교 경주캠퍼스 보건소장
• 동국대학교 경주병원 내과 교수
• 동국대학교 경주병원 병원장 역임

[논문]

• 실험적 급성 폐동맥색전증에서 Ketanserin과 Positive End Expiratory Pressure Ventilation이 혈류역학 및 환기에 미치는 영향
• 흡연이 폐환기 기능에 미치는 급성 영향에 관한 연구
• 항결핵 요법의 단기 치료 요법의 추구 검사
• MINI CHEST TUBE를 이용한 악성 삼출액 치료에 대한 고찰
• 늑막 삼출액에서 LDH isozyme에 관한 연구
• 굴곡성 기관지염으로 진단된 기관지 결핵에 대한 고찰
• 기관지 천식과 만성기관지염–폐기종에서의 기도저항에 관한 연구 외 다수

[주요활동]

• 대한 결핵 및 호흡기 학회, 대구
• 경북지회 총무, 감사(1985), 회장(2011)
• 대한 결핵 및 호흡기 학회 학회장(2015) 등

[주요저서]

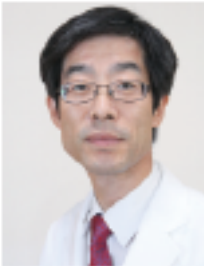
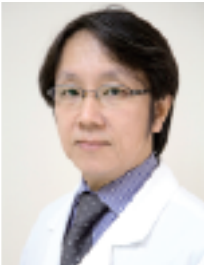
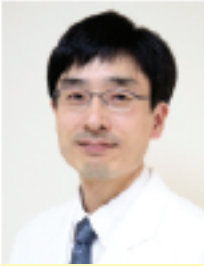
• 임상호흡기학, 일조각, 1990
• 호흡기학, 동국대학교 의과대학, 2000 등

36 | 37

3

동국대학교일산한방병원

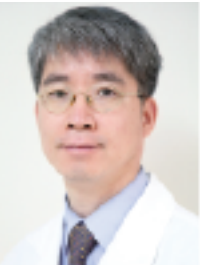
한방내과

	전문진료분야 노인중풍, 당뇨병, 갑상선질환, 전립선질환, 성기능장애, 기침, 천식, 수족냉증, 만성피로, 신장질환 경력 • 동국대학교 한의과대학 졸업 • 동국대학교부속한방병원 전공의(한방내과 전문의) • 동국대학교 대학원 한의학 박사 • 동국대학교 서울 동국한방병원장 • 동국대학교 서울 강남한방병원장 • 前 동국대학교의료원 부의료원장 겸 일산한방병원장	[논문] • 이정환이 노화과정에 미치는 영향 • 고지방 식이 흰쥐의 비만에 미치는 삼정환의 영향 • 이지환의 고혈당 조절 작용 및 기전에 관한 연구 등 국내 및 국제 학술지에 당뇨병, 노인병, 남성병, 항노화 등에 관한 150여편 발표. • Effect of Jindangwon on streptozotocin-induced diabetes (Life Science) 외 다수 [학회발표] • 대한치의학회 창립 15주년 기념 국제학술대회 발표 (한의학에서의 노인의학과 장수) 2017.01. 외 다수 [주요활동] • 대통령 한방의료자문의 위촉 2017.07. • 대한체육회 의무위원회 위원 위촉 2017.03. 등
	전문진료분야 일반 소화기질환, 소화기종양, 구취 입마름증, 난치성 역류성 식도염, 만성 대장염(궤양성 대장염, 크론병), 기능성 위장병 경력 • 경희대학교 한의학과 졸업 • 경희대학교 대학원 한의학과 석사 • 경희대학교 대학원 한의학과 박사 • 경희대학교 한방병원 한방내과 전공의 • 경희대학교 한방병원 한방내과 전임의 • 건강보험심사평가원 비상근 심사위원 • 現 동국대학교 일산한방병원 병원장	[논문] • 붕독이 위암 세포주에 미치는 영향 동의생리병리학회지 • 의이인 추출물이 DSS로 유발된 생쥐의 궤양성 대장염에 미치는 영향 대한한방내과학회지 • 도적지유탕이 궤양성 대장염 유발 흰쥐에 미치는 영향 대한한의학회지 • 수종의 한약처방의 항바이러스 효과에 대한 Screening 연구 대한한의학회지 외 다수 [학회발표] • 과민성 대장증후군의 처방응용에 관한 임상연구 대한한방내과학회 • 황련해독탕이 DSS로 유발된 흰쥐의 궤양성 대장염에 미치는 영향 대한한의학회지 외 다수 [주요활동] • 대한한의학회 편집위원 • 대한한방내과학회 부회장 등
	전문진료분야 중풍전조증, 중풍후유증, 파킨슨병, 이상운동질환, 가슴통증, 협심증, 가슴두근거림, 동맥경화 경력 • 경희대학교 한의과대학 졸업 • 경희대학교 한의과 석사 ·박사 • 경희대학교 부속한방병원 전공의 • 대한한방병원 병원장 • 신라한방병원 병원장 • 근로복지공단 서울지역본부 자문의사 • 미국 Oregon Health and Science University Visiting Professor(2016~2017)	[논문] • Safety and Efficacy Assessment of Chungpyesagan-tang for Acute Ischemic Stroke. The American Journal of Chinese Medicine. Vol. 31, No. 2 (2003) 181~190 • Clinical Effect of Korean Ginseng, Korean Red Ginseng, Chinese Ginseng, and American Ginseng on Blood Pressure in Mild Hypertensive Subject. 대한한의학회지. 27(4):198~208. 2006 • 중풍발병 예측인자로서 경향부강직과 안면경련에 관한 임상연구. 대한한방내과학회지. 28(4):758~762. 2007 외 다수 [주요활동] • 경희의료원 한방병원 수련의 논문상 • 제1회 대한한의학회 학술상 등
	전문진료분야 간담도 질환, 한·양방 통합 암치료, 암성 통증 등 암 관련 증상 및 항암 후유증의 완화 경력 • 동국대학교 한의학과 학사 (수석졸업) • 동국대학교 한의학과 내과학 박사과정 • 동국대학교 일산한방병원 전공의 (한방내과 전문의) • 경원한방병원 과장 • 일산참사랑요양병원 과장 • 희망한의원 원장	[논문] • 뇌졸중 후 실어증의 침 치료에 대한 체계적 문헌 고찰 • 뇌 손상 환자의 침 흘림에 대한 전침 적용 1례 • 길랑 바레 증후군에 동반된 자율신경계 기능 이상으로 인한 고혈압 및 빈맥에 대해 한방 치료로 호전을 보인 1례 외 다수 [주요활동] • 제66회 한의사 국가고시 전국 차석 • 동국대학교 일산한방병원 2014년도 의무기록 작성 우수상 • 대한한방내과학회 편집위원회 간사 역임 • 대한통합암학회 전문가 연수 교육과정 수료 • 대한암한의학회 심화연수과정 수료 • 국립암센터 호스피스 전문과정 수료 등

4

동국대학교분당한방병원

한방내과

	전문진료분야 식약, 사지냉증, 손발저림, 소화기질환, 심혈관계질환, 어지럼증, 두통, 만성호흡기질환(천식,해수), 중풍(뇌경색,뇌출혈) 경력 • 대한한방병원협회 부회장 • 대한한의학회 부회장 • 대한한방중풍학회 회장 • 대한한방중풍학회 순환신경학회장 • 前 동국대학교 분당한방병원 병원장	[논문] • 배양한 흰쥐 대뇌세포의 저산소증 모델에서 黃連이 유전자 표현에 미치는 영향 - 대한한방내과학회지 P.301~321 (2011.06.30) • 황금(黃芩), 석창포(石菖蒲), 천마(天麻) 물추출액 혼합물이 배양한 흰쥐 대뇌신경세포의 활성화 학습능력 증진 효능 - 생명과학회지 P.756~764 (2009.07.31) • 오미자가 흰쥐 해마신경세포의 저산소증 모델에서 세포사멸에 미치는 영향 - 대한한방내과학회지 P.835~845 (2008.12.31) 외 다수 [주요활동] • 국가임상과제 2020년 허혈성 뇌졸중 환자에 대한 mBHT의 임상2상시험(1/2) • 국가임상과제 2012년 (의)(2세부)허혈성 뇌졸중 환자에 대한 mBHT의 임상 2상시험(2/2) 등
	전문진료분야 중풍전조증, 중풍후유증, 중풍(뇌경색, 뇌출혈), 가슴두근거림, 현훈, 만성기침, 천식, 손발저림·시림·떨림, 두통, 다한증, 당뇨, 비뇨생식기질환 경력 • 대한한의학회 정회원 • 대한한방내과학회 정회원 • 대한한방중풍학회 정회원	[논문] • A1E inhibits proliferation and induces apoptosis in NCI-H460 lung cancer cells via extrinsic and intrinsic pathways. Mol. Bio. Rep. 40(7):4507~19 2013 • 배양대뇌신경세포 저산소증모델에서 반하에 의한 유전자표현의 변화. 생명과학회지: 30(4) 880~892. 2009.12. • 황금, 석창포, 천마 물추출액 혼합물이 배양한 흰쥐 대뇌신경세포의 활성화 학습능력 증진 효능. 생명과학회지: 19(6) 756~764. 2009.07. • 흰쥐 대뇌세포의 저산소증 모델에서 황련의 활성화산소 생성 억제와 신경세포사 억제. 생명과학회지: 18(3) 311~317 2008.03. 외 다수 [주요활동] • 2012 중앙약사심의위원회 심사위원 등

5

동국대학교경주한의원

한방내과

	전문진료분야 호흡기 및 소화기장애, 알레르기 면역질환, 과민성질환, 만성피로, 총염구리닉, 갱년기클리닉 경력 • 동국대학교 LA캠퍼스 총장 • 미 메릴랜드의대 통합의학연구소 초빙연구 • 보건복지부산하 한방병원 평가위원 • 동국대 하나로 한의원장 • 동국대 한의과대학 임상학과장 • 동국대 분당병원 교육부장, 진료부장 • 동국대 경주한방병원장	[논문] • Relationship of sociodemographic and anthropometric characteristics, and nutrient and food intakes with osteoarthritis prevalence in elderly subjects with controlled dyslipidaemia - ASIA PACIFIC JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 이외 알레르기질환 및 천식치료 약물과 기전에 관한 연구논문 다수 발표 [주요활동] • 대한한방내과학회 학술위원장 • 중앙약사심의위원회 전문가 • 식약청 연구과제 심사위원 • 대한한방알레르기 및 면역학회장 등 [주요저서] • 임상온병학(공역), 실전 임상한의학 내과질환(2017), 알레르기질환(2019) 등
---	---	--

동국대학교일산병원
동국대학교일산한방병원

새로운 도약, 동국대학교일산병원
증축 교계 간담회 개최

동국대학교일산병원이 250병상 규모의 병
원건물 증축과 함께 새로운 도약에 나선다.
동국대학교 이사장 법산 스님은 2020년 2
월 6일 동국대학교일산병원에서 가진 기자
간담회에서 이 같은 계획을 설명하고, 불교
의료 인프라의 양적·질적 성장을 위한 계
획을 실현해 나가겠다고 밝혔다.
현재 672병상을 갖추고 있는 동국대학교
일산병원은 250병상 규모의 건물을 증축
하고, 기존 병원에 100병상을 추가로 늘려
1000병상 이상의 일산 최대 규모이자 명실
상부한 종합병원의 위상을 갖추 계획이다.
2023년 완공 예정인 동국대학교일산병원
증축은 불교의료 인프라 확대를 강조해 온
이사장 법산 스님의 강한 의지로 추진됐다.



위례 상월선원 천막결사
의료원, 아홉 분 스님 수행 응원

한국불교 수행문화에 새로운 이정표를 세운
것으로 평가받는 아홉 분 스님의 위례 상월
선원 동안거 천막결사.
동국대학교의료원을 비롯해 동국대학교일산
병원/경주병원/분당한방병원은 상월선원
천막결사가 회향(20. 2. 7)하기까지 응급
의료 및 의약품 지원, 외호대중과 신도들을
위한 먹거리 제공, 호법단 자원봉사 등의 활

동을 펼치며 아홉 분 스님의 수행을 응원했다.
동국대의료원과 각 병원들은 아홉 분 스님
들과 외호대중의 응급상황에 대비해 제세
동기를 지원하고 구급함을 설치하는 등 만약
의 상황에 대비했다. 또 상월선원을 외호하
는 호법단 활동에 동참하는 한편, 철야정진
및 주말법회에도 적극 참여했으며, 동국대
학교일산병원 불교신행단체인 연우회는
두 차례에 걸쳐 외호대중과 신도들을 위해
밥 차를 동원해 먹거리를 제공했다.



사진출처_현대불교신문사 제공

‘2019년 응급의료기관 평가’에서
최우수 A등급 획득

동국대학교일산병원 응급의료센터는 보건
복지부에서 실시한 전국응급의료기관 대상
‘2019년 응급의료기관 평가’에서 최우수 A
등급을 받았다.
이번 평가는 보건복지부가 2018년 7월부터
2019년 6월까지 권역응급의료센터 34개소,
지역응급의료센터 112개소, 지역응급의료
기관 228개소 등 총 374개소를 대상으로
실시됐다. 평가지표는 종별 법정 의무사항,
안전성, 효과성, 환자중심성, 적시성, 기능
성, 공공성 등 7개 항목을 평가한 결과이다.

신경과 김동익 교수/ KIST 김광명 박사
공동연구팀, 줄기세포 추적 고감도
복합영상 기술 개발

동국대학교일산병원 신경과 김동익 교수 연
구팀과 한국과학기술연구원 김광명 박사팀
은 공동연구를 통해 뇌졸중 유발 뇌에 이식
한 줄기세포의 생체상 변화를 고감도 복합

영상으로 추적할 수 있는 기술을 개발했다.
본 연구는 과학기술정보통신부 글로벌연구
실사업의 지원을 받았으며, 나노과학 분야
국제저명학술지인 ACS Nano (IF: 13.9)
최신호에 발표됐다.



가정의학과 오상우 교수,
보건복지부 고령친화산업 유공자 표창

동국대학교일산병원 가정의학과 오상우
교수는 2019년 11월 6일 일산 킨텍스에서
개최된 ‘2019 고령친화산업 정책포럼’에서
고령친화산업 육성 유공자로 선정돼 보건
복지부장관상을 수상했다.
오상우 교수는 사회문제로 대두되고 있는
홀로 사는 고령 노인 증가에 따른 사회적 관
심과 대처를 위해 지역 보건소와 적극적으로
협력하여 건강증진에 큰 기여를 하고 있다.



2019 한국의료질향상학회
가을학술대회 우수상 수상

동국대학교일산병원은 2019년 12월 19일
부터 20일 양일간 부산 벡스코에서 개최된
‘2019 한국의료질향상학회 가을학술대회’
에 참여했다. 한국의료질향상학회는 환자
안전 및 의료 질 향상에 대한 정보를 교류

하는 자리로, 본원은 구연발표, 포스터발표
영역에서 총 10건의 초록발표와 3건의 초록
을 수상했다. 이날 호흡기내과 강윤성 교수
는 ‘신속대응시스템 구축을 통한 환자안전
보장활동’을 발표해 우수상을 받았으며,
김은희 수간호사와 이상이 간호사가 구연
발표 우수상을 수상했다.



외과 광범석 교수,
운문사 비구니 스님 대상 건강강좌

동국대학교일산병원 외과 광범석 교수는
비구니 스님들의 최대 교육 도량인 경북
청도 운문사 승가대학에서 ‘유방암의 조기
발견과 예방’을 주제로 건강강좌를 개최
했다. 광범석 교수는 ‘아름다운 당신, 건강
한 가슴으로 지킵시다. 유방암의 조기발견
과 예방’을 주제로 비구니 스님들의 유방암
임상사례와 원인과 증상, 자가 검진법 등
사전 예방과 조기발견을 위한 검진의 중요
성에 관해 설명했다.



투병·간병 생활 담긴 감동 수기
공모전 개최

동국대학교일산병원은 환우와 가족을 대상
으로 ‘치유&사랑 투병·간병 수기 공모전’

을 진행했다.
이번 공모전은 많은 사람에게 희망과 감동
을 주기 위한 것으로, 투병·간병 생활을 하
는 동안 따뜻했던 경험이나 힘든 병고를
극복하고 변화한 삶의 이야기, 의료진들에
게 감사의 마음을 전하는 이야기 등을 다뤘다.
공모전 심사를 통해 동국상(1명100만 원),
치유상(1명 50만 원), 사랑상(2명 30만 원),
감동상(6명 20만 원) 등 10명에게 상금과
함께 동국대학교의료원장 상장을 수여했다.



동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원

결핵 치료 및 관리 적정성 우수병원

동국대학교경주병원은 건강보험심사평가
원에서 최근 발표한 결핵 1차 적정성 평가
결과 6개 평가 지표 중 4개 지표에서 만점
을 획득하며 결핵치료 및 관리의 적정성이
우수함을 인정받았다.
진단의 정확도를 평가하는 항산균도말검사
실시율, 항산균배양검사 실시율, 핵산증폭
검사 실시율과 초치료 처방 준수여부를 평
가하는 초치료 표준처방 준수율에서 모두
100% 실시율을 인증 받았으며, 이는 전체
평균은 물론 동일 종별 평균과 동일 지역
평균 결과를 넘어선 결과이다.
이동석 병원장은 “결핵의 진단과 치료는

물론 최상의 의료서비스를 제공하여 환자 관리에도 세심한 노력을 기울일 것”이라고 말했다.

심장혈관센터 비수술적 심방중격결손 및 동맥관 개존증 폐쇄술 성공

동국대학교경주병원 심장혈관센터는 2019년 11월 8일 선천성 심장기형인 심방중격결손 및 동맥관 개존증 등 2명의 환자에 대한 폐쇄술을 성공적으로 마쳤다. 심방중격결손 폐쇄술은 심장기형 환자의 가슴을 절개하지 않고 대퇴부의 정맥혈관을 통해 금속망을 넣어 구멍 난 심장을 막는 것으로 어려운 고난이도 시술이다. 기존 개심 수술에 비해 흉터가 없고 시술이 간편하여 2~3일만에 퇴원이 가능할 정도로 회복이 빠르며 치료비용도 적다는 장점이 있다. 이동석 병원장은 “이제는 선천성 심장기형 환자들이 서울의 대형병원으로 가야 하는 불편함을 최소화 할 것으로 기대되며, 앞으로도 양질의 의료서비스를 제공하도록 노력하겠다”고 말했다.



간호 · 간병통합서비스 확대 운영

동국대학교경주병원은 2019년 12월 31일부터 간호 · 간병통합서비스를 기존 1개 병동(71병동) 37병상에서 2개 병동(51 병동, 61 병동)으로 확대하여 3개병동 108병상으로 운영하고 있다. 간호 · 간병통합서비스는 보호자나 간병인을 대신해 환자의 입원 생활이 가능하도록 전문 인력인 간호사와 간호조무사가 24시

간 환자를 돌봐주는 간호서비스로서 건강보험이 적용되므로 환자 및 보호자의 부담이 줄어들고 전문 의료진의 간호간병으로 환자 만족도가 높아진다. 또한 지정된 보호자와 면회객만 출입할 수 있어 외부 감염으로부터 위험을 줄일 수 있다.

협력 병 · 의원 초청 간담회 개최

동국대학교경주병원은 2019년 11월 14일 협력 병 · 의원 초청 간담회를 개최했다. 이번 간담회는 지역 의료기관간 원활한 소통과 진료정보 교환을 위해 마련되었으며, 8개의 병 · 의원장이 참석했다. 이동석 병원장은 “경주시민들의 건강증진을 위하여 협력 병 · 의원과의 실질적인 협력 체계를 강화하고, 상호 간의 상생 발전을 위하여 앞으로도 지속적이고 적극적으로 노력하겠다”고 밝혔다.



의료기관 인증 중간자체조사 시행

동국대학교경주병원은 2019년 11월 12일 2주기 의료기관 인증 3년차 중간자체조사를 실시했다. 이번 3년차 중간자체조사에서는 24명의 조사위원들이 환자안전, 직원안전, 화재안전, 지속적 질 향상 등에 대한 인증 결과 유지 및 개선이 필요한 부분에 대해 면밀히 조사하였다. 또한 올해 자체조사는 내년 3주기 인증을 앞두고 있어서 인증 기준 충족을 위해 필요한 내용을 확인하고 교직원들의 3주기 인증에 대한 관심을 고취하는 시간이 되어 더욱 특별했다.

QI활동 경진대회 개최

동국대학교경주병원은 2019년 12월 13일 제 19회 QI활동 경진대회를 개최했다. 이번 QI활동 경진대회는 연제발표 5팀, 포스터발표 9팀이 참가하였으며, 최우수상은 연제발표 부문의 △감염관리실, 진단검사 의학과팀(환경소독 효과평가를 통한 병원 환경관리 강화)이 수상했다. 그 밖에 연제발표 우수상 2팀, 장려상 2팀과 포스터 부문의 포스터 우수상4팀, 인기상 1팀이 수상했다.



효청보건고등학교 산학협력 협약 체결

동국대학교경주병원은 2019년 11월 19일 효청보건고등학교와 상호교류 확대 및 협력 체제를 강화하고 양 기관의 경쟁력 제고 및 상호 발전을 도모하기 위해 산학협력 협약을 체결하였다. 이번 협약은 △산학간 정보교환 및 연구활동 도모와 우수한 인재양성을 위한 산학협업체 구성 및 운영 △현장체험 및 실습교육의 요청 및 위탁 △기술인력 충원 및 취업 협조 △기타 홍보 및 상호 협력 등의 내용을 담고 있다.



동국대학교분당한방병원

2019년 송년회 개최

동국대학교분당한방병원은 2019년 12월 12일 교직원 및 교원 90여 명이 참석한 가운데 2019년 송년회를 개최 했다. 박성식 병원장은 인사말을 통해 “올 한해 의료계 안팎으로 어려움이 많은 여건 속에서도 교직원 여러분의 노력으로 많은 성과를 이뤄내며 지역 한방병원으로서 명성을 이어갈 수 있었다”며 고마움을 전하고 “2020년 새해에 맞이하게 될 시간을 밝게 그려본다. 내년에도 여러분과 함께 힘차게 나아갈 것”이라고 포부를 밝혔다. 직원들 모두 한해를 돌아보고 힘차게 돌아오는 한해를 맞이하기 위한 다짐의 시간을 가졌다.



의약품 자동 조제 분류 포장기 입고

2019년 12월 11일 동국대학교분당한방병원에 최신 자동 재조제 기술을 완벽히 구현하는 의약품 자동 조제 분류 포장기(ATC)가 입고 되었다. 의약품 자동 조제 분류 포장기(ATC)는 약국 업무의 효율성을 크게 진작시키고, 명확한 약 조제로 오류를 최소한으로 줄여준다. 또한 손쉽게 대량의 약을 조제 할 수 있으며 의사 처방에 따른 완벽한 조제약이 환자에게 전달될 수 있게 되었다.

동국대학교의과대학
동국대학교한의과대학

태국 치앙마이 의과대학 개교 60주년 기념 행사 참석 및 국제학술포럼 발표

동국대학교 경주캠퍼스 의과대학은 태국 치앙마이 의과대학 개교 60주년을 맞아 2019년 10월 23일부터 10월 27일까지 치앙마이 의과대학 개교 60주년 기념행사를 개최했다. 이번행사는 대학간의 지속적인 우호관계 유지를 위한 것으로, 서정일 학장을 비롯해 권범선 의료원기획처장, 이관 의전원부원장, 김경지 교수(의학교육학교실) 등이 참석했다. 2012년부터 본교와 치앙마이 의과대학은 학술교류 협정 체결과 함께 매년 의과대학 재학생중 2~4명이 약 4주간에 걸쳐 상호 교환 인턴십 프로그램을 진행해 왔다.



의학과 입학 4기 30주년 기념 홈커밍데이

2019년 11월 2일 교내 의학관에서 ‘의과대학 4기 입학 30주년 기념 홈커밍데이’ 행사를 개최했다. 이날 행사는 서정일 동국대 의과대학장과 탁우택 총동창회장, 이재홍 의과대학 4기 입학대표를 비롯해 동문, 교수, 학생 등이 참석한 가운데 진행됐다. 이와 함께 동문 소개, 추억의 영상 등의 순서로 기념식이 진행됐으며, 모교 방문을 기념해 모금한 의과대학 발전기금 1억 원을 서정일 학장에게 전달했다.

서정일 의과대학장은 “지난 30여 년간 1300명의 의사를 배출하여 국가와 인류에 공헌할 수 있는 의료인을 육성해 왔으며, 이번 홈커밍데이를 통해 의과대학 발전에 큰 발판이 되길 바란다”고 말했다.



동국대학교 한의과대학, 설립 40주년 기념행사 개최

동국대학교 한의과대학 40주년 기념행사가 최근 경주 보문단지 내 더케이호텔에서 열렸다. 동국대 한의과대학이 지난 1979년 첫 신입생을 맞은 이래 40주년이 된 것을 기념하는 행사로 광채기 동국대 교무부총장, 조덕형 동국대 직할경주동창회장을 비롯해 내 ·외빈과 동문, 학생, 교수 등 200여명이 참석했다. 이날 기념식은 동국 한의과대학 40주년 기념영상 상영, 축사와 치사, 한의과대학 비전 선포와 자랑스러운 동문에 대한 공로패 수여, 기금 전달식, 감사패 증정 등으로 진행됐다.



동국대학교의료원에 아낌없는 후원과 관심을 보내주시는 여러분들께 감사드립니다.

기부자	기부액(원)	100만원 미만 기부자
(재)법보선원	500,000,000	강보라 김도현 김예경 김희영 박성원 서 찬 여취경 이미희 이정하 장충섭 지영 한 한국실명 강석진 김동일 김용배 김희진 박성주 서희주 연우회 이민우 이정화 장태영 진경애 예방재단
명성스님	30,000,000	강연주 김명숙 김용숙 나득영 박세진 소전기 염윤정 이병기 이정희 장형선 진영숙 한송이 강은경 김무종 김율리 남기태 박수연 소행연 염주홍 이상덕 이종득 장호근 차옥련 한우식
대한불교조계종 조계사	20,000,000	강지영 김문식 김은미 남기태 박수혁 손귀득 오도현 이상숙 이종철 전순영 채기수 한윤희 강해진 김미경 김은영 남현미 박순자 손기원 오미정 이상현 이주는 정경윤 채봉희 한은숙
정념스님	6,000,000	계수스님 김미숙 김은정 남화연 박신애 손동대 오민구 이서현 이주현 정경철 채석래 한정훈 고기연 김미숙 김은정 남희련 박영근 손정은 오성은 이선아 이준길 정길석 천정희 한주형
법륜스님	3,000,000	고유삼 김미영 김은정 념혜스님 박옥석 손정화 오숙희 이선희 이지영 정미라 최문전 허 봉 고현결 김민선 김은희 노기용 박완임 손주연 오진숙 이세임 이지영 정미선 최봉용 허순례
권정애	3,000,000	구병수 김민성 김응중 노미경 박재경 손주영 유광옥 이소영 이지원 정석화 최상돈 허은경 구복심 김방희 김이수 덕유스님 박재희 손효정 유묘상 이숙향 이지는 정숙희 최상식 현미숙
홍순지	2,000,000	구순점 김삼기 김인자 동국대 박정아 손희진 유은정 이순옥 이지호 정승택 최예지 현옥스님 권경순 김상규 김정민 경주병원 박정화 송동현 유정임 이승수 이진호 정원기 최완우 해철스님
경주시보건소	1,934,390	권기업 김선경 김경배 류대안 박준재 송창숙 유주형 이승옥 이진희 정윤정 최완안 홍민재 권기현 김선순 김정숙 모종은 박진우 신경근 윤복연 이승철 이해원 정은경 최윤혁 홍민희
이명규	1,500,000	권도윤 김선희 김정숙 묘담스님 박철용 신경민 윤수임 이애영 이향년 정은자 최윤호 홍범진 권두경 김성겸 김주현 묘전스님 박현숙 신경수 윤정선 이양희 이항미 정이선 최은희 홍성임
노인의료나눔재단	1,153,150	권범선 김성권 김지연 무구스님 박현숙 신대규 윤정원 이연재 이현정 정인원 최인주 홍승옥 권삼숙 김성원 김지예 무운스님 박효진 신성재 윤혜진 이영실 이형경 정재우 최정미 홍은순
황익선	1,000,000	권성옥 김세민 김창기 문병오 방선호 신성준 윤홍식 이영일 이형열 정재현 최정숙 홍주혜 권수민 김세희 김치선 문송록 배상만 신은재 윤효영 이영찬 이혜선 정지유 최정숙 홍주혜
최승렬	1,000,000	권일진 김소원 김태련 민지영 배서영 신은희 이강현 이윤찬 이호준 정혜은 최종기 홍지혜 권태용 김솔아 김태숙 박건우 배수현 신현모 이경미 이원찬 이희지 정호근 최준용 홍호진
수밋따	1,000,000	권희재 김수희 김태영 박동우 배진영 신희정 이경미 이원호 인승순 정휘수 최진영 황윤자 김강림 김숙자 김태은 박동진 배진완 심규용 이경순 이유나 임경찬 제아람 최창익 황인봉
이경희	1,000,000	김경섭 김순만 김필자 박명조 배효상 안가혜 이경애 이윤미 임선희 조경애 최해용 황정희 김경숙 김순애 김하경 박미형 백윤정 안대승 이구슬 이은미 임영택 조동삼 최희정
묘혜스님	1,000,000	김경옥 김순희 김한성 박미혜 백찬기 안숙자 이귀숙 이은주 임옥준 조민주 추경희 김경희 김시연 김해정 박상희 서경진 안영길 이나현 이익수 임종대 조승호 평일스님
안현주	1,000,000	김국현 김연화 김현서 박서연 서미경 양경수 이도권 이자경 자비나눔세상 조현선 하경임 김귀연 김영미 김현정 박선자 서석준 엄희경 이동욱 이재우 나눔세상 조혜영 하순출 김남희 김영복 김형관 박선지 서영진 여민영 이문정 이재환 장경희 조혜원 하정희 김덕례 김영진 김혜미 박성미 서 준 여민혁 이문희 이정백 장순자 조혜진 하현지 김덕희 김영현 김해진 박성식 서지은 여현스님 이미영 이정우 장유민 주은명 한미정

본 명단은 2019월 11월 1일부터 2020년 1월 31일까지 기부해주신 분들입니다. 자세한 내용은 동국대학교의료원 대외협력홍보팀 031-961-5755으로 문의해 주시기 바랍니다.

여러분의 따뜻한 나눔 동참에 다시 한 번 감사의 마음을 전합니다.

2019. 1. 1 ~ 2019. 12. 31

김영숙	298,000,000	명준스님	30,000,000	무구스님	12,100,000	정담스님	10,000,000
경산스님	100,000,000	이인숙	30,000,000	덕유스님	10,320,000	진오스님	10,000,000
엄태식	100,000,000	백수할	27,000,000	보원스님	10,000,000	향엄스님	10,000,000
국민은행	70,000,000	정념스님	24,000,000	우룡스님	10,000,000	혜선스님	10,000,000
김홍순	50,000,000	대한불교조계종 조계사	20,000,000	원옥스님	10,000,000		
도일스님	30,000,000	향적스님	20,000,000	은성스님	10,000,000		

동국대학교의료원 발전기금 기부(약정)서

기부자 인적사항

성 명 (기관명)	(대표자 :)	☐ 익명요청 (모든 홍보물에 익명으로 표시)
주민등록번호(사업자등록번호)	—	생년월일 년 월 일 (양/음)
본 의료원과의 관계 (※ 중복 체크 가능)	☐ 일반 ☐ 불교계 ☐ 교직원 ☐ 기업/단체 ☐ 기타 () ☐ 동문 (입학년도 :) 대학(원) : 전공 :)	

직장명	부서	직위
우편물 수령주소 (우편번호)		☐ 자택 ☐ 직장

휴대폰번호	유선전화
-------	------

약정

약정액	현금 원 (₩) ☐ 현물기부(원)상당
-----	--

약정기간	년 월 일 ~ 년 월 일까지 월()원씩 / 총()회
------	--

기부금 용도	☐ 의원원발전기금위원회 일임 ☐ 병원발전기금 (☐ 일산병원 ☐ 경주병원 ☐ 분당한방병원) ☐ 학교발전기금 (☐ 의과대학 ☐ 한의과대학) ☐ 지정기금 (지정)
--------	---

납부방법

본인 자동이체 신청	월정기납 : 매월 ()일 예금주 : 이체은행 : 본인 자동이체 신청은 본인이 직접 은행에 자동이체를 신청하는 방법입니다. 가까운 은행에서 신청해주시기 바랍니다.
------------	--

무통장입금	입금방법 (☐ 일시납 ☐ 분납) 입금자명 : ☐ 입금계좌 : 국민은행 778037-00-000011 예금주 : 동국대학교의료원(일산) ☐ 입금계좌 : 우리은행 1005-202-076965 예금주 : 동국대학교의료원(경주) ☐ 입금계좌 : 국민은행 368137-01-001162 예금주 : 동국대학교의료원(분당)
-------	---

자동이체(CMS)	출금일 : 매월() ☐ 1일 ☐ 18일 ☐ 25일 (총 원) 예금주 : ☐ 기부자와 같음 은행명 : 계좌번호 :
-----------	---

급여공제	사번 : (※ 재직 교직원에 한함)
------	--------------------------

정보동의	☐ 약정서에 기재된 개인정보와 기부금 납입사항은 개인정보보호법 제15조, 법인세법 제24조 제1항에 따른 기부금 영수증 발행과 기부자관리 용도로만 사용됩니다. ☐ 고유식별정보(주민등록번호) 수집에 동의하십니까? (수집목적 : 기부금 영수증 발행 / 보유기간 : 5년)
------	--

개인정보 제3자 제공동의	☐ 자동이체 동의여부 통지 안내 : 효성에프엠에스㈜ 및 금융기관은 안전한 서비스의 제공을 위하여 예금주 휴대전화번호로 자동이체 동의 사실을 SMS(또는 LMS)로 통지합니다. ☐ 후원자는 신청정보, 금융거래정보 등 개인정보의 수집 · 이용 및 제 3자 제공에 상기와 같이(효성에프엠에스㈜, 국제청(기부금 세제혜택 근거자료)동의합니다. -제공항목 : 성명, 주민등록번호(외국인등록번호), 연락처, 주소, 계좌번호 등
---------------	---

위와 같이 기부(약정)합니다.

20 년 월 일

기부(약정)인 : 서명(인)

동국대학교 의무부총장 겸 의료원장 귀하

- 동국대학교의료원에 출연하신 기부금은 나눔의 기쁨과 더불어 소득공제의 세제혜택을 받으실 수 있습니다.
- **약정서 송부** : 주소 ▶ 10326 고양시 일산동구 동국로 32 / 이메일 ▶ hongbo@dumc.or.kr / 팩스 ▶ 031·961·5759
- **문 의** : 동국대학교의료원 대외협력홍보팀 발전기금 담당 031·961·5755

보내는 분

주소

연락처



받는 사람
경기도 고양시 일산동구 동국로 32
동국대학교의료원
대외협력홍보팀
10326

기부하신 금액은 동국대학교의료원 발전기금으로 사용됩니다.



이곳에 풀칠하세요.

전체

당신이 가진 것을
나누고자 하는 귀한 마음,
그 숭고한 자비의 마음을
정성껏 전해드리겠습니다.

가장 필요한 곳에 따뜻한 손길을 전하며 모든 사람들에게 힘이 되고 싶습니다.

기부자 예우

기부자의 이름과 기부내용을 명패로 제작·등재하여 그 숭고한 뜻을 기념하며, 진료비 감면, 전담 직원 안내 서비스 및 검진권 제공 등 맞춤형 진료 및 편의를 제공합니다.(후원금별 상이)

후원금 사용처

동국대학교의료원의 발전을 위한 진료, 연구, 교육, 저소득층 환자 지원 등 후원자가 지정하는 다양한 분야에 사용하게 됩니다.

후원안내

후원은 현금, 주식, 기타 자산이나 부동산, 귀중품 등 어떠한 형태로도 가능하며 기부하신 후원금·자산·물품 등에 대해서는 세제혜택을 받으실 수 있습니다.

후원문의

동국대학교의료원
대외협력홍보팀
발전기금 담당
TEL 031. 961. 5755

동국대학교일산병원
동국대학교일산한방병원
발전기금 담당
TEL 031. 961. 5755

동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원
발전기금 담당
TEL 054. 770. 8126

동국대학교분당한방병원
발전기금 담당
TEL 031. 710. 3711

Cover Story

작품명

無始無終(무시무종)

작 가

장 소 영

우리의 삶은 육도세계를
돌고 도는 것이니
마치 수레바퀴처럼 시작도 끝도 없다네.
옛날도 없고 지금도 없으며
시작도 끝도 없이
그저 묵묵히 걸어 나갈 뿐...
하늘의 길 아래에서, 땅의 길 위에서
차가운 비바람도 뜨거운 태양도
이 모든 것은 내 마음속에만 있는 것일 뿐
어디로 가야 하는가,
어디로 가고 있는가,
누군가 잡아준 따뜻한 손길을 따라
집착을 내려놓으니
비로소 행복이 보이네.

gil 길

동국대학교의료원 
dongguk university medical center

동국대학교일산병원
동국대학교일산한방병원

대표전화 1577, 7000
주소 경기도 고양시 일산동구 동국로 27

동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원

대표전화 054, 748, 9300
주소 경상북도 경주시 동대로 87

동국대학교분당한방병원

대표전화 031, 710, 3700
주소 경기도 성남시 분당구 불정로 268

동국대학교의과대학
동국대학교의학전문대학원

대표전화 054, 770, 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123

동국대학교한과대학

대표전화 054, 770, 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123